ترجمة:

د. صفاء الأعسر

د. علاء الدين كفافى

د. عزيزة السيد

د. فيصل يونس

د. فادية علوان

د. سهير غباشى

السعادة الحقيقية

استخدام الحديث فى علم النفس الإيجابى لتتبيّن ما لديك من إمكانات لحياة أكثر إنجازًا




منتدى سور الأزبكية
WWW.BOOKS4ALL.NET

السعادة الحقيقية

استخدام الحديث فى علم النفس الإيجابى
لتتبيّن ما لديك لحياة أكثر إنجازاً

ترجمة:

د. صفاء الأعسر

د. علاء الدين كفافى

د. عزيزة السيد

د. فيصل يونس

د. فادية علوان

د. سهير غباشى

دار العين للنشر


mohamed
mohamed
mohamed khatab
mohamed
mohamed
mohamed khatab
mohamed
mohamed
mohamed khatab


mohamed
mohamed
mohamed khatab
mohamed
mohamed
mohamed khatab
mohamed
mohamed
mohamed khatab

Authentic Happiness Using the New Positive
Paychology to Realize Your Potential
for Lasting Fulfillment
By
Martin E.P. Seligman, Ph.D.
2002

السعادة الحقيقية:
استخدام الحديث فى علم النفس الإيجابى
لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً

ترجمة:
د. صفاء الأعسر / د. علاء الدين كفافى
د. عزيزة السيد / د. فيصل يونس / د. فادية علوان
د. سهير غباشى

الطبعة الأولى ، ٢٠٠٥



دار العين للنشر
٩٧ كورنيش النيل ، روض الفرج ، القاهرة
تليفون: ٤٥٨٠٣٦٠ ، فاكس: ٤٥٨٠٩٥٥
E.mail: elainco2002@yahoo.com

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ١٠٢٣٩ - ٢٠٠٥

مقدمة المترجمين

يقدم هذا الكتاب دعوى جميلة :

« إن الإنسان يستطيع أن يحقق
حياة تتسم بالسعادة الحقيقية »

وتحمل هذه الدعوى فكرتين أساسيتين :

الأولى : أن هناك سعادة حقيقية تختلف وتتجاوز السعادة اللحظية وإن اعترفت بها .

الثانية : أن السعادة الحقيقية يمكن أن تنمو .

هذا الكتاب نتيجة لعمل جاد قام به المؤلف مع فريق بحث رفيع المستوى فجاء ذو قيمة فى موضوعه ، ومنهجه ، ومصداقية الرسالة التى يحملها للقارئ .

فمن حيث الموضوع يقدم مفهوم السعادة الحقيقية من منظور تحليلى علمى يمتد فى عمق التاريخ ويتحقق فى معامل ودراسات الباحثين . فقد استخلص فريق البحث مفهوم السعادة الحقيقية من دراسة تحليلية شملت الكتب السماوية والفلسفات الكبرى.. ليسفر التحليل عن ستة فضائل تتجاوز الزمان والمكان ، وهى ما اعتبره فريق البحث مكونات السعادة الحقيقية ، بازدهارها تزدهر الإنسانية وباندحارها تندحر ، هذه الفضائل هى : الحكمة ، والمعرفة ، والعدالة ، والاعتدال ، والشجاعة وحب الإنسانية، والروحانية .

من هذه الفضائل الستة استخلص العلماء المكونات السلوكية التى تعبر عنها ، وهنا دخلت السعادة الحقيقية إلى مجال الدراسات العلمية حيث القابلية للملاحظة والقياس والتنمية .

أما من حيث المنهج ، فيقدم الكتاب خلاصة البحوث والدراسات العلمية فى المجال بصورة تجمع بين دقة العلم وبساطة التعبير ، فهو يخلو من الجداول والمصطلحات الإحصائية وإن اتخذها أساسًا لما يقدمه ، أما ما يقدمه من المصطلحات العلمية فيقدمه بلغة رصينة واضحة ترضى المتخصصين وغير المتخصصين ، فيجد فيه المتخصصون

مجالات وموضوعات وأدوات للقياس تتصف بالجَد والجِدِّيَّة ، ويجد فيه غير المتخصص علمًا جديدًا مفيدًا .

وتكتمل مصداقية هذا الكتاب من التطبيقات التى يقدمها فى ثلاث مجالات أساسية فى حياة الإنسان هى : الحب ، والعمل ، وتنشئة الأطفال ، وينطلق فى هذه التطبيقات من أن السعادة الحقيقية حق إنسانى ، وأن الإنسان هو الوحيد القادر على الحصول لنفسه على هذا الحق بالسعى والوعى والتدبر . وهذا ما تقدمه الفصول الثلاثة الخاصة بتطبيق مكونات السعادة الحقيقية فى المجالات المذكورة . فالكتاب يقدم مقاييس متعددة تساعد القارئ على أن يعرف نفسه بصورة أفضل ، ويقدم تدريبات متنوعة تساعد القارئ على تأملها وتدبرها ومقارنتها بسلوكه الفعلى ، وبسلوك من حوله ثم يقرر ما إذا كان يريد تجربتها ...

تندرج دراسة السعادة تحت مظلة مجال حديث فى علم النفس هو علم النفس الإيجابى ، ودعواه .. أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنها وبهما تتحدد حياة الإنسان ، إن الخبرات التى تمر بنا تشكل شخصياتنا وى تحددها ، هذه الخبرات بعضها غير قابل للتعديل وبعضها الآخر قابل للتعديل وتتركز جهود علم النفس الإيجابى فى إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية .

كلمة أخيرة :

لقد وجه لنا نحن المترجمون تساؤلاً يستحق منا الإجابة . لماذا ستة أساتذة وكتاب صغير الحجم ، يسير التناول ؟ والإجابة : أننا لم نجتمع لننجز مهمة الترجمة .. وإنما جمع بيننا ما كنا نشعر به من سعادة تغمرنا فى حواراتنا سواء كان الحوار حول نقاط للاتفاق أو الاختلاف ، لقد حقق لنا هذا الكتاب إضافة شخصية وعلمية ، هذا هو الشق الأول من الإجابة ، أما الشق الثانى : فلأن هذا الكتاب هو الإنتاج الأول لفريق علم النفس الإيجابى الذى يسعى لترسيخ مفاهيمه ، ويدعو الباحثين للاهتمام به ، ويرحب فريق علم النفس الإيجابى بكل تعليق و نقد أو تعديل يهدف للأفضل .

المترجمون

تمهيـــد

تركزت جهود علم النفس فى النصف الثانى من القرن الماضى فى موضوع واحـــد هو المرض النفسي – وقد تحققت فيه إنجازات جيدة. فالآن يســـتطيع الســـيكولوجيون قياس المفاهيم التى كانت غامضة من قبل، مثل الاكتئاب، والفصام، والإدمـــان بدقـــة عالية. أصبحنا نعرف الكثير عن تطور هذه المشكلات عبر الحياة، وعن أصولها الجينية، وخواصها الكيماوية الحيوية، وأسبابها النفسية. وأهم من كل هذا أننا تعلمنا كيفيـــة معالجتها. وتبعاً لما يذكره الكاتب عن آخر حصر تابعه أن أربعة عشـــر مرضـــاً مـــن عشرات الأمراض العقلية يمكن علاجها بكفاءة (ويمكن شفاء اثنين منـــها) باســـتخدام العلاجات الطبية، وبعض أنواع العلاجات النفسية.

ولكن هذا التقدم كلف المجال الكثير، فيبدو أن الانشغال الكبير بعلاج الحـــالات التى تفسد الحياة، كان على حساب الاهتمام بدراسة الحالات التى تجعل الحيـــاة ذات معنى جميل. فالناس فى حاجة لما هو اكثر من مجرد تصحيح ما لديهم من نقاط ضعف، فهم يريدون حياة ذات معنى، لا يريدون أن تضيع حياتهم وهم يحاربون ضعفهم. فمـــا يؤرقهم ويدعوهم للتفكير أن يتقدموا فى حياتهم من تحقيق إيجابيات محدودة إلى تحقيـــق إيجابيات أكبر، كأن نقول "لدى نقطتين إيجابيتين، كيف أجعلهما سبع نقاطاً إيجابية"، مقابل تفكيرنا فى تحسين نقائصنا الكثيرة حتى تصبح أقل، كيف أجعل نقائصى الكثيرة ولتكن خمس نقائص لتصبح ثلاث نقائص فقط، وبذلك أصبح أقل شعوراً بالبؤس يوماً بعد يوم. إذا كنت مثل هذا الشخص، فسوف تجد أن علم النفس لا يحقق لـــك مـــا تحتاج إليه. وقد أن الأوان لعلم النفس أن يسعى لفهم الانفعالات (العواطف) الإيجابية، ويبنى جوانب القوة والفضيلة، ويزود البشر بما يساعدهم على أن يجدوا مـــا يســـميه أرسطو "الحياة الطيبة".

إن السعادة (فى إعلان الاستقلال الأمريكي) حق لكل مواطن، كما إن كُتب تحسين الحياة أو مساعدة الذات تنتشر على رفوف المكتبات فى كل مكان، إلا أن الدلائل العلمية تشير إلى أن تغيير الإنسان لمستوى السعادة فى حياته ليس بالأمر اليسير، فهى تشير إلى أن لكل منا حيزاً ومدى محددًا من السعادة، كما أن لدينا مدى محدد من الوزن، وكما يستعيد من يعمل نظامًا غذائياً الوزن الذى فقده، فإن الإنسان الحزين لا يتحول إلى إنسان سعيد وبشكل دائم، وكذلك فإن السعداء لا يتحولوا إلى الحزن بشكل دائم.

ومع ذلك فإن الدراسات الحديثة عن السعادة تشير إلى إمكانية تنميتها وبشكل دائم ومستقر، إن الحركة العلمية الحديثة فى علم النفس الإيجابى ، تشير إلى أنك تستطيع أن تعيش فى أعلى مستوى يسمح به حيز السعادة لديك، وسوف تجد فى النصف الأول من هذا الكتاب موضوعات حول فهم الانفعالات (العواطف) الإيجابية وتنميتها.

فى حين أن النظرية التى ترى أن تنمية السعادة أمر غير ممكن، تعتبر إحدى معوقات البحث العلمى فى هذا المجال، فإن هناك عقبة أعمق أثراً وهى الاعتقاد أن السعادة (وغيرها من الدوافع الإيجابية) ليست أصيلة فى البشر. ويعتبر الكاتب أن هذا الاعتقاد السائد عن الطبيعة البشرية، والذى ينتشر فى الثقافات المختلفة اعتقاداً فاسداً لأقصى درجات الفساد. وإذا كان هذا الكتاب يسعى لشئ فهو يسعى لمحاربة هذا الاعتقاد.

إن فكرة الإثم المتأصل فى الإنسان هى أساس هذا الاعتقاد الفاسد، ولكن هذا التفكير لم يختفِ فى مجتمعنا الديمقراطى ، فقد رسخ فرويد هذه الفكرة فى علم النفس فى القرن العشرين ، حين اعتبر أن مظاهر الحضارة من قيم أخلاقية ، وعلم ، ودين ، وتقدم تكنولوجى ، كمحاولات متطورة لمقاومة الدفاع ضد الصراعات الطفلية الجنسية والعدوانية. فنحن "نكبت" هذه الصراعات لما تسببه من قلق غير محتمل، وهذا القلق يتحول إلى طاقة تخلق الحضارة. وهكذا يكون السبب وراء جلوس باحث أمام شاشة كمبيوتر ليكتب هذا الكتاب، بديلاً عن القيام بسلوكيات غير مقبولة كالاغتصاب أو القتل.

وراء السلوك الحضارى إعلاء للدوافع غير الحضارية كالجنس، ويقصد بـــالإعلاء القـــدرة على الدفاع الناجح ضد الدفعات البدائية الدفينة . وقد وجدت فلسفة فرويد - برغم ما فيها من خلط - نجاحاً وقبولاً فى الممارسات الســيكولوجية والعلاجيـــة، حيث يقوم المرضى بتطهير ماضيهم من الدفعات والأحداث الســلبية الـــتى شـــكلت هويتهم. وهكذا تكون التنافسية لدى كبار رجال الأعمال مثل " بل جيـــتس" رغبـــة دفينة للتفوق على أبيه، وتكون معارضة "الأميرة ديانا" لتدمير الأرض نتيجـــة لإعـــلاء كراهيتها القاتلة للأمير شارلز والأسرة المالكة.

وتسيطر هذه المعتقدات الفاسدة عل فهم الطبيعة البشـــرية فى الفـــن والعلـــوم الاجتماعية. مثال واحد من ألاف الأمثلة كتاب "No ordinary Time" عـــن تـــاريخ فرانكلين واليـــانور روزفلـــت الـــذى كتبـــه Doris Kearns Goodwin دوريـــس كيرنزجودوين أحد العلماء السياسيين العظام متأملاً فى التساؤل: لماذا سخّرت اليـــانور روزفلت جانباً كبيراً من حياتها لمساعدة السود والفقراء والمعاقين؟ يرى جودوين أنهـــا قامت بكل هذا تعويضاً عن نرجسية أمها وإدمان أبيها على المســـكرات. ولم يفكـــر جودوين فى احتمال أن فى أعماق اليانور روزفلت كانت فضائل تسعى للتعبير عنها، فى السعى للعدل، أو القيام بالواجب وهو ما يجب استبعاده، ولكن يجب أن تكون هنـــاك دوافع خفية وسلبية مستترة وراء الخير حتى يكون التحليل ذا قيمة علمية.

لا أستطيع أن أقول بقوة: أنه برغم انتشار وقبول هذه الفكـــرة الفاســـدة لـــدى المتدينين وغير المتدينين، إلا أنه لا يوجد أى دليل على أن القوة والفضيلة مستمدة مـــن دوافع سلبية. وأعتقد (الكاتب) أن التطور أثّر فى السمات الطيبة والسيئة، وأن أى دور توافقى فى هذا العالم قد يأخذ صيغة أخلاقية مثل التعاون، والغيرية ، والخير، وقد يأخذ صيغة غير أخلاقية مثل القتل والسرقة والأنانية والإرهاب. هذه المسلمة الثنائيـــة هـــى حجر الزاوية فى النصف الثانى من الكتاب. فالسعادة الحقيقية تأتى من تحديد جوانـــب القوة الأساسية لديك وتنميتها واستخدامها فى جوانب الحياة اليومية فى العمـــل، وفى الحب ، وفى اللعب، ومع أبنائك.

يقوم علم النفس الإيجابي على ثلاثة أعمدة : الأول دراسة الانفعالات الإيجابية، والثاني دراسة السمات الإيجابية وأهمها جوانب القوة والفضيلة وكذلك القدرات كالذكاء والرياضة، والثالث دراسة المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية، والأسر القوية، والبحث الحر، وكلها مؤسسات تدعم الفضيلة التي بدورها تدعم الانفعالات الإيجابية وتساندها، الانفعالات الإيجابية مثل الثقة، والأمل، والإيمان ليس في يسر الحياة فقط، وإنما في عسرها أيضاً، ففي أوقات الشدة يكون فهم المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية والأسر القوية والصحافة الحرة ذات أهمية مباشرة. في أوقات الشدة يكون لبناء جوانب القوة والفضيلة مثل الصمود والاتساق الشخصي ، والبصيرة والمساواة، والولاء أهمية تفوق أهميتها في الأوقات الطيبة.

منذ أحداث سبتمبر ١١ أدركتُ (الكاتب) أهمية علم النفس الإيجابي في أوقات الشدة، هل يؤدي فهم المعاناة إلى فهم السعادة وبنائها؟ هذا ما يعتقد الكاتب ، فالأشخاص الذين يعانون الحرمان، والاكتئاب، أو المعرضون للانتحار يتطلعون لما هو أبعد من التخفف من معاناتهم. هؤلاء الأشخاص يهتمون بدرجة كبيرة بالفضيلة، بهدف في الحياة، بمعنى ، فالخبرات التي تتضمن انفعالات إيجابية تساعد على تراجع الانفعالات السلبية. إن جوانب القوة والفضيلة، كما سوف نرى تعمل كحماية ضد سوء الحظ وضد الاضطرابات السيكولوجية، وقد تكون وسيلة الإنسان إلى شحذ قوته والصمود ومقاومة الصعاب ، فالمعالجون لا يعالجون المشكلات فقط، ولكنهم يساعدون الأشخاص على تحديد جوانب القوة والفضيلة لديهم.

إن علم النفس الإيجابي يحترم الأمل، فإذا وجدت الطرق قد سدت تماماً أمامك وحولك، وما لديك من بهجة قليل، وما لديك من رضا قليل، ولا تجد معنى فيما حولك، لابد أن هناك طريقاً يخرج بك إلى السعادة والرضا، وهذا الطريق هو طريق القوة والفضيلة وهو الطريق الذي يقودك إلى أن تجد في الحياة المعنى والهدف.

الجزء الأول :

الفصل الأول : الشعور الإيجابي والطبع الإيجابي .

الفصل الثاني : كيف ضل علم النفس طريقه ، ووجدت طريقي .

الفصل الثالث : لماذا نهتم لأن نكون سعداء .

الفصل الرابع : هل يمكنك أن تجعل نفسك أكثر سعادة بصفة دائمة.

الفصل الخامس : الرضا عن الماضي .

الفصل السادس : التفاؤل بالمستقبل .

الفصل السابع : السعادة في الحاضر .

الفصل الأول

الشعور الإيجابى والطبع الإيجابى

فى عام ١٩٣٢، أعطت سيسيليا أوبين Cecilia O'Payne عهودها الأخيرة قبل تدشينها كراهبة فى ميلووكى. وكمستجدة فى صفوف الأخوات فى مدرسة نوتردام، كرست ما تبقى لها من العمر للتدريس للأطفال الصغار. وعندما طلب منها فى هذه المناسبة أن تكتب موجزاً صغيراً لحياتها، كتبت تقول:

"استهل الرب حياتى ببداية عظيمة بأن أغدق علىّ رحمة لا تقدر، وقد كان العام الأخير، الذى قضيته كمرشحة للرهبنة تدرس فى نوتردام، عاماً غاية فى السعادة. وأتطلع الآن بلهفة إلى حياة من التوحد مع الله".

أما مارجريت دوفللى فقد كتبت، فى نفس العام، وفى نفس المدينة، وهى تعطى عهودها الأخيرة أيضا، تقول:

"ولدت فى ٢٦ سبتمبر ١٩٠٩، كبرى أخواتى السبع: خمس بنات وولدين. وقضيت عامى التمهيدى فى بيت الأم العذراء. وبعون الأب، أنوى أن أبذل أقصى جهدى من أجل الكنيسة، ولنشر الدين ومن أجل خلاصى الشخصى " .

هاتين الراهبتين، بالإضافة إلى ١٧٨ راهبة أخرى، أصبحن موضوعاً لواحدة من أكثر الدراسات شهرة تلك الدراسة التى أجريت على العلاقة بين السعادة وطول العمر. فدراسة طول العمر ، وفهم الشروط التى تطيل أو تقصر الحياة مشكلة شديدة الأهمية وشديدة التركيب فى آن.

فمن المعروف مثلاً أن الناس فى ولاية يوتاه Utah يعيشون أكثر ممن يعيشون فى ولاية نيفادا المجاورة. ولكن السؤال الأهم هو لماذا؟ أهو نسيم الهضاب النظيف فى مقابل دخان العوادم فى لاس فيجاس (مدينة فى نيفادا)؟ أهى الحياة على طريقة

المورمون (وهى جماعة دينية) فى مقابل أسلوب الحياة سريع الإيقاع فى نيفادا؟. هل هو نظام الغذاء فى نيفادا – الطعام السريع، والوجبات المتأخرة فى الليل، والكحوليات، والقهوة، والطباق – فى مقابل الطعام المتكامل الطازج من المزرعة وقلة تعاطى الكحول والقهوة والطباق فى يوتاه؟ فى الواقع هناك الكثير من العوامل الضارة (والصحية) المتداخلة بين نيفادا ويوتاه بحيث يصعب على العلماء عزل وتحديد السبب الرئيسى .

وعلى عكس أهل نيفادا ويوتاه؛ تعيش الراهبات حياة روتينية آمنة . فكلهن يأكلن نفس الطعام البسيط وكلهن لا يدخنّ ولا يتعاطين الكحوليات. ولكل منهن نفس التاريخ الزواجى والإنجابى ، ولا تعانى أياً منهن من الأمراض الجنسية المعدية، وكلهن ينتمين إلى نفس الطبقة الاقتصادية الاجتماعية، ولكل منهن نفس النوعية من الرعاية الطبية. ورغم استبعاد كافة العوامل الدخيلة؛ مازال هناك فروق واسعة النطاق فى مدى العمر الذى تصل إليه كل راهبه، ومدى تمتع كل منهن بالصحة. فسيسليا مازالت تتمتع بالحياة فى عمر الثامنة والتسعين، ولم تصب بمرض قط. وعلى العكس فقد أصيبت مارجريت بجلطة فى عامها التاسع والخمسين، وماتت متأثرة بها. ونحن واثقين من أن أياً من نمط الحياة أو الغذاء أو نوعية الرعاية الطبية التى قدمت لهن ليست المسئولة عن هذا التفاوت. وعندما أعيد قراءة موجز الحياة الذى قدمته كل من الراهبات المائة والثمانون بعناية ، ظهر فرق كبير ومفاجئ. فإذا عدت إلى قراءة ما كتبته سيسليا ومارجريت، هل تستطيع رؤية هذا الفرق؟

استخدمت الأخت سيسليا كلمة "غاية السعادة" و "اللهفة"، وهما تعبيران عن البهجة المشعة . وعلى العكس، لم تتضمن كلمة الأخت مارجريت أى علامة على انفعال إيجابى . وعندما تم تحليل ما كتبته الراهبات ، اكتشفنا أن ٩٠% من أعضاء الفريق المبتهج كانوا أحياءً عند عمر ٨٥، بينما لم يكن على قيد الحياة من الفريق الآخر سوى ٣٤%. وكان ٥٤% من أعضاء الفريق المبتهج على قيد الحياة فى عمر ٩٤ فى مقابل ١١% من أعضاء الفريق الأقل ابتهاجاً.

هل كان التوجه الإيجابي أو الطبيعة المتفائلة لمقالاتهن هو الذى صنع هذا الفرق؟ ربما كان الفرق فى درجة التعاسة التى عبرن عنها أو فى نظرتهن إلى المستقبل، أو شدة تدينهن، أو درجة التركيب الفكرى للمقالات. إلاَّ أن البحث أثبت أن أياً من هذه العوامل لا يسهم فى الفرق، بل هو مجرد كم المشاعر الإيجابية الذى عبر عنه المقال. وهكذا يبدو أن الراهبة السعيدة هى التى تعيش طويلاً.

وهناك دراسة أخرى عن تحليل الصور الفوتوغرافية فى حفل التخرج الجامعى حيث تعد الصور التذكارية السنوية لخريجى أى كلية منجم ذهبى بالنسبة للباحثين فى علم النفس الإيجابى . يقول لك المصور: ابتسم، وأنت تستجيب بالطبع بأن ترسم على وجهك أحسن ابتسامة. ويبدو أن الابتسام حسب الطلب أسهل قولاً عن عملاً. بعضنا يندمج فى ابتسامة حقيقية مشعة والبعض الآخر يكتفى بالمثول أمام الكاميرا فى تأدب. والواقع أن هناك نوعين من الابتسامة: الأولى تسمى الابتسامة الدتشية (نسبة إلى مكتشفها جوليام دتشين Guillaume Duchene) وهى ابتسامة حقيقية حيث يرتفع ركنى فمك إلى الأعلى ويتجعد الجلد المحيط بالعين . ويلاحظ أن العضلات التى تقوم بهذا النشاط يصعب التحكم فيها إرادياً. أما الابتسامة الأخرى، والتى نسميها ابتسامة بان أمريكان (نسبة إلى ابتسامة مضيف الطائرة الذى يظهر فى إعلانات الشركة المذكورة)، فهى ابتسامة زائفة ، ولا تظهر بها الملامح الدتشينيه، وهى أشبه بالحركة التعبيرية التى تظهرها الرئيسيات (Primates) الدنيا عندما تكون خائفة.

وعندما يفحص علماء النفس المدربون مجموعات من الصور، فإنهم يستطيعون التمييز بنظرة واحدة بين ذوى الابتسامات المفتعلة وغيرهم من ذوى الابتسامات الصادقة .

وعلى سبيل المثال، قام كل من داشر كلتنر ولى آن هاركر Dacher Keltner & Lee Anne Harker من جامعة كاليفورنيا فى بيركلى، بدراسة ١٤١ صورة من الكتاب السنوى لكلية ميلز لخريجى ١٩٦٠. وقد كان الكل مبتسماً ـ ما عدا ثلاثة ـ ونصفهن يبتسمون ابتسامات مفتعلة . وتم الاتصال بكل النساء فى هذه المجموعة عند أعمار ٢٧، ٤٣، ٥٢. وتم سؤالهن عن زواجهن ومدى رضائهن عن حياتهن. وعندما آلت الدراسة

إلى هاركر وكلتنر فى التسعينات، تساءلا عما إذا كان بإمكانهما التنبؤ من طبيعة الابتسامة عند التخرج بما حدث فى حياة الخريجات الزوجية . والمدهش أنهما وجدا أن ذوات الابتسامة الصادقة كن أكثر احتمالاً لأن يكن متزوجات، وأن يستمر زواجهن، وأن يكون عيشهن أطيب، على مدى الثلاثين عاماً التالية للتخرج. هذه المؤشرات على السعادة أمكن التنبؤ بها من مجرد تجعد ما حول العين. وقد اختبر هاركر وكلتنر احتمال أن تكون ذوات الابتسامة الصادقة أبهى طلعه، وأن حسنهن وليس ابتسامتهن هو الذى تنبأ بالرضا المرتفع عن الحياة، فعمدا إلى تقدير مدى جمال كل واحدة منهن، ووجدا أن المظهر ليس له علاقة لا بالزواج السعيد ولا بالرضا عن الحياة. فالمرأة المبتسمة ابتسامة حقيقية هى التى تكون أكثر سعادة ورضا عن زواجها.

تشترك هاتان الدراستان فى نفس الاستنتاج المثير للدهشة الذى يشير إلى أن مجرد صورة لانفعال إيجابى عابر يتنبأ بكفاءة بطول العمر والرضا الزواجى . و يتناول الجزء الأول من الكتاب هذه الانفعالات الإيجابية العابرة: البهجة Joy، والتدفق flow، والإشراق glee، والمتعة Pleasure، والرضا contentment والسكينة serenity، والأمل hope، والعلو ecstasy. وسأركز – على وجه التحديد – على ثلاثة أسئلة:

- لماذا وهبنا التطور مشاعر إيجابية؟ وما هى وظائف ونواتج هذه الانفعالات، بالإضافة إلى شعورنا بحسن الحال؟
- من الذى يعيش أو يخبر الانفعالات الإيجابية بكثرة ومن لا يعيشها ولا يخبرها ؟ وما الذى يسبب هذه الانفعالات؟ وما الذى يقمعها؟
- كيف تدعم وجود انفعالات إيجابية أكثر تكرارًا ودواما فى حياتك؟

كل الناس يريدون إجابات لهذه الأسئلة من أجل حياتهم. ومن الطبيعى أن يتطلعوا إلى علم النفس بحثاً عن إجابات. وعليه فقد يكون مفاجئاً لك أن تعرف أن علم النفس أهمل إلى حد كبير الجانب الإيجابى من الحياة. ففى مقابل كل مائة دراسة منشورة عن الحزن، نجد دراسة واحدة عن السعادة. ومن أهدافى (فى هذا الكتاب) أن أقدم إجابات مسئولة عن هذه الأسئلة قائمة على البحث العلمى . ولسوء الحظ، فإن ما نعرفه عن

بناء السعادة قليل ومتناثر (على عكس التخفيف من الاكتئاب الذى زودنا البحث العلمى الآن بأساليب علاجية ناجحة له) . ففى بعض الموضوعات أستطيع تقديم حقائق قوية ، ولكن فى البعض الآخر، فإن أفضل ما أستطيعه هو القيام باستدلالات من البحوث الحديثة، وأن أقترح عليك كيف يمكن لهذه الاستدلالات أن توجه حياتك. وهدفى الأسمى، كما ستجد فى الفصول الثلاثة القادمة، هو أن أصحح عدم التوازن من خلال حث الميدان على استكمال معرفته بالمعاناة والمرض النفسى بمزيد من المعرفة بالانفعالات الإيجابية، ومظاهر القوة والفضائل الشخصية.

كيف تدخل الفضائل وجوانب القوة فى الموضوع؟ كيف لكتاب عن علم النفس الإيجابى أن يتطرق إلى ما هو أكثر من علم السعادة happiology أو الاستمتاع hedonics أو علم كيف تشعر لحظياً؟ فالشخص الاستمتاعى التوجه hedonist يريد أكبر قدر من اللحظات الجيدة وأقل قدر من اللحظات السيئة فى حياته. وتقول النظرية الاستمتاعية البسيطة أن نوعية حياته هى كمية اللحظات الجيدة مطروحاً منها اللحظات السيئة.

هذه ليست نظرية قادمة من برج عاجى ، إذ تقوم حياة كثيرا من الناس على هذا الهدف. إلاّ أن هذا تصور خادع - فى اعتقادى - حيث تبين أن المجموع الكلى للمشاعر اللحظية مقياس معيب لمدى حكمنا بالجودة أو بالسوء على أى حدث episode - سواء كان فيلماً أو إجازة، أو زواج، أو حياة بأكملها.

قضى دانييل كاهنمان Daniel Kahneman؛ وهو أستاذ متميز فى جامعة برنستون وهو أيضاً الحجة الرئيسية فى دراسة الاستمتاع hedonics؛ قضى معظم حياته العملية فى توضيح العيوب العديدة فى نظرية المتعة البسيطة. و من الأساليب التى استخدمها لاختبار هذه النظرية استخدام منظار القولون colonoscopy، حيث يدخل المنظار وهو داخل خرطوم بصورة غير مريحة فى الشرج ثم يحرك إلى أعلى وأسفل لفترة تبدو وكأنها الدهر بالنسبة للمريض، بينما هى فى الحقيقة بضع دقائق. وفى إحدى تجاربه، قسم ٦٨٢ من المرضى إلى مجموعتين: الأولى تلقت الفحص المنظارى التقليدى ، والثانية

أضيفت إليها دقيقة أخيره حيث المنظار موجود ولكن دون حركة وبالتالى أقل إيلاماً عن الحالة السابقة، ولكنه على أى حال يضيف دقيقة إلى المعاناة والدقيقة الزائدة إذن تجعل هذه المجموعة تعانى ألما كلياً أكثر من المجموعة الأولى. إلاّ أنه، لأن الخبرة تنتهى بصورة أفضل نسبياً، فإن ذكرياتهم عن الحدث أكثر إيجابية، والمدهش أنهم كانوا أكثر استعداداً للدخول فى التجربة مرة أخرى بالمقارنة بمن تلقوا المنظار بالأسلوب التقليدى .

وفى حياتك الشخصية، عليك أن تعتنى بالنهايات، إذ أن طبيعتها ستشكل ذكرياتك عن أى علاقة واستعدادك للعودة إليها. هذا الكتاب سيتحدث عن أسباب فشل النظرية الهيدونية، وماذا يعنى هذا بالنسبة لك. وهكذا فعلم النفس الإيجابى يدور حول معنى هذه اللحظات السعيدة وغير السعيدة، والنسيج الذى تنسجه هذه اللحظات، وما تكشف عنه من مظاهر قوة وفضائل تشكل نوعية حياتك. لقد كان لودفيج فيتجنشتين Ludwig Wittgenstein، الفيلسوف الإنجليزى النمساوى ، بكل المعايير شخصاً تعيساً. أنا (الكاتب) متابع ومفتن لما تركه فيتجينشتين ، ولكننى لم أر له صورة قط مبتسماً، أياً كان نوع الابتسامة. لقد كان فيتجنشتين كئيباً غضوباً قاسى النقد لكل من حوله بما فيهم هو نفسه. وفى أثناء السيمينارات العادية التى كان يعقدها فى منزله البارد قليل الأثاث ، كان يزرع الأرض جيئة وذهاباً قائلاً لنفسه "يا فتجنشتين يا فتجنشتين... يا لك من معلم ردىء ". إلاّ أن آخر كلماته تكذب نظرية السعادة التقليدية. إذ قال لصاحبة المنزل الذى مات وحيداً فيه فى إيثاكا (نيويورك): "قولى لهم إنها كانت (حياة) رائعة" .

كان الكاتب يوجه سؤالاً خياليًّا لبعض الأفراد :

افترض أنه يمكن أن يتم توصيلك بماكينة للخبرات تعطيك – لبقية حياتك – تنبيهات مخية تجعلك تشعر بمشاعر إيجابية ترغبها؟ ويرفض معظم الناس الذين أقدم لهم هذا الاختيار الخيالى العرض. فنحن لا نريد الخبرات الايجابية فقط ولكننا نرغب فى أن نستحقها أيضاً. ورغم هذا فقد اخترعنا الكثير من الطرق المختصرة التى تؤدى إلى الشعور بحسن الحال، مثل المشروبات الكحولية والعقاقير المخدرة ، والشوكولاته،

والجنس الخالى من الحب، والتسوق، والعادة السرية ، والتلفزيون . والاعتقاد بأننا نستطيع الاعتماد على هذه الطرق المختصرة إلى السعادة والبهجة والراحة والنشوة بدلاً من أن نكون مستحقين لهذه المشاعر من خلال ممارسة مصادر القوة والفضائل الشخصية ؛ هذا الاعتقاد يؤدى إلى وجود زرافات من الناس الذين يعانون من مجاعة روحية رغم غناهم الشديد . فالانفعالات الإيجابية من التعبير عن القوى الشخصية تؤدى إلى الخواء ، وإلى انعدام الأصالة in-authenticity وإلى الاكتئاب، وإلى اكتشاف مؤلم بأننا سنظل قلقين وغير مستقرين حتى نموت.

فالشعور الإيجابى الأصيل هو الذى نستمده من ممارسة مظاهر القوة والفضائل لا من اللجوء إلى الطرق المختصرة. ولقد عرفت قيمة هذه الأصالة من خلال إعطاء مقررات دراسية فى علم النفس الإيجابى خلال الأعوام الثلاثة الماضية فى جامعة بنسلفانيا (وهذه كانت أكثر متعة من المقررات التى درستها فى الأعوام العشرين السابقة عليها وكان موضوعها علم النفس المرضى) . وكنت أخبر تلاميذى عن جون هايدت Jon Haidt ، وهو أستاذ موهوب من جامعة فيرجينيا وقد بدأ حياته العلمية بدراسة الاشمئزاز من خلال إعطاء الناس حشرات مقلية ليأكلوها. ثم تحول بعد ذلك إلى الاشمئزاز الخلقى حيث يلاحظ ردود أفعال الناس عندما يسألهم أن يرتدوا – على سبيل التجريب – قميصاً يزعم أن أدولف هتلر كان يرتديه (حيث يَكِنّ الأمريكيون مشاعر شديدة السلبية ضد هتلر) . وبعد أن انتهى من هذه التدريبات السلبية ؛ بدأ فى البحث عن انفعال هو عكس الاشمئزاز الخلقى ، وهو ما يسميه بالسمو. ويجمع هايدت قصصاً للاستجابات الانفعالية التى نشعر بها عندما نخبر الجانب الأفضل من الإنسانية، وعندما نرى الآخر يقوم بشيء إيجابى جداً. وتخبرنا طالبة جامعية مستجدة من جامعة فرجينيا عمرها ١٨ عاماً قصة نمطية عن السمو ، تقول : "كنا فى طريقنا إلى المنزل عائدين من عمل تطوعى ذات ليلة ينهمر فيها الثلج. ومررنا بعجوز تزيح الثلج عن الممر المؤدى إلى بيتها. وطلب أحد الزملاء من السائق أن ينزله، وظننت أنه يريد فقط أن يسلك طريقاً مختصراً إلى منزله. ولكننى عندما رأيته يلتقط الجاروف لمساعدة السيدة شعرت بغصة فى الحلق دمعت عيناى . أردت أن أخبر الجميع بما حدث، وشعرت بعاطفة غامرة تجاهه.

وقد تساءل تلاميذى فى أحد الفصول التى أدرسها يوماً عما إذا كانت السعادة تأتى بصورة أسهل من ممارسة الحنو kindness أم من الاستمتاع، وبعد نقاش محتدم قررنا أن يكون الواجب المنزلى للمرة القادمة أن نقوم بنشاط واحد ممتع وآخر خيرى ، ثم نقوم بالكتابة عن كل منهما.

كانت النتائج شديدة التأثير على حياة كل منا. فقد تضاءل التأثير المبهج التالى للنشاط الممتع (مثل صحبه الأصدقاء، أو مشاهدة فيلم، أو أكل آيس كريم) بالمقارنة بتأثير الفعل الخيّر. وعندما كانت الأفعال الخيرة تلقائية ومعتمدة على مصادر القوة الشخصية، كان اليوم كله أفضل. وقد حكت إحدى الطالبات عن ابن شقيقها الذى اتصل بها تليفونياً طالباً المساعدة فيما يتعلق بدروسه فى الرياضيات للصف الثالث. وبعد ساعة من الشرح له، كانت مندهشة عندما اكتشفت أنها " فى باقى اليوم، كانت أكثر قدرة على الاستمتاع، وأكثر رقة ، وأن الناس كانوا أكثر حباً لها عن ذى قبل". فممارسة الخير ليست مجرد متعة؛ بل هى حالة من الإشباع الكامل.

وكنوع من الإشباع فهى تشحذ قواك لأن ترتفع لحجم المناسبة، وأن تواجه تحدياً. فالفعل الخيّر لا يصاحبه تيار منفصل من الانفعال الإيجابى مثل الفرح، بل هو يتشكل من الاندماج الكامل وفقدان للوعى بالذات، فالوقت يتوقف. وقد ذكر طالب من طلاب إدارة الأعمال أنه التحق بجامعة بنسلفانيا ليتعلم كيف يكسب الكثير من النقود لكى يصبح سعيداً. ولكن خططه ارتبكت عندما اكتشف أنه يحب مساعدة الناس أكثر من إنفاق النقود فى التسوق.

وكى ندرك طبيعة طيب الحال؛ نحتاج إلى أن نفهم مصادر القوة والفضيلة الشخصية، وهذا هو موضوع الجزء الثانى من هذا الكتاب. فعندما ينبع طيب الحال من ممارسة مصادر قوتنا وفضائلنا، تغمر حياتنا الأصالة. فالمشاعر تمثل حالات تحدث لحظيًا ولا تمثل بالضرورة خصال ثابتة للشخصية. وفى مقابل ذلك فالسمات – مقابل الحالات – هى خصال، إما إيجابية أو سلبية، مستقرة عبر الزمن وتظهر فى مناسبات متعددة. وجوانب القوة والفضائل هى خصال إيجابية تجلب الشعور الحسن والإشباع. وهى

توجهات ترتبط بمشاعر لحظية معينة . فسمة البارانويا السلبية تجعل الحالـة اللحظيـة المتمثلة فى الغيرة أكثر احتمالاً. مثلما تؤدى السمة الإيجابية المتمثلة فى حس الفكاهة إلى جعل الضحك أكثر احتمالاً.

وتساعدنا سمة التفاؤل فى تفسير كيف أن صورة للسعادة اللحظيـة للراهبـات تستطيع التنبؤ بعمرهن. فالأشخاص الأكثر تفاؤلاً أكثر ميلاً لأن يفسـروا مشـاكلهم على أنها عابرة، وقابلة للتحكم فيها. وأنها مرتبطة بموقف واحد فحسب. بينما يعتقـد المتشائمون أن مشاكلهم ستصاحبهم إلى الأبد، وستفسد كل ما يقومون به، وأنها غير قابلة للسيطرة عليها.

وقد قام العلماء فى مايو كلينيك فى روشستر بمينيسوتا بدراسة لمدى إمكانيـة أن يتنبأ التفاؤل بطول العمر. حيث قاموا باختيار ٨٣٩ مريضًا من بين الذين قدموا للعلاج بأنفسهم منذ ٤٠ عاماً (إذ يطبق على مرضى مايو كلينيك – بشكل روتيني- بطاريـة من الاختبارات الجسمية والنفسية ؛ إحداها مقياس للتفاؤل) . ومن بين هؤلاء مـات ٢٠٠ بحلول عام ٢٠٠٠، وقد وجد أن المتفائلين كانوا أطول عمـراً بنسـبة ١٩% بالمقارنة بالمتشائمين. ويمكن أن نقارن هذه النتيجة بما أسفرت عنه دراسة الراهبات من طول العمر لدى الراهبات السعيدات.

والتفاؤل بجرد واحد من بين ٢٤ جانباً من جوانب القوة التى تجلب طيب الحال. لقد قام جورج فايلنت Goerge Vaillant؛ وهو أستاذ فى هارفارد؛ بـأدق دراسـتين لمصادر القوة لدى الرجال عبر مراحل حياتهم، ويسمي هـذه المصـادر: الـدفاعات الناضجة mature defenses. وتتضمن هذه الدفاعات الناضجة: الغيرية، والقدرة علـى تأجيل الإشباع، والتوجه المستقبلى ، وروح الفكاهة . وقد وجد أنه بينما لا ينضـج بعض الرجال أبداً ولا يظهرون أياً من هذه السمات، نجد أن البعض الآخـر يتزايـد استمتاعه بها مع التقدم فى العمر. وتشكلت المجموعة الأولى فى دراسـة فايلنـت مـن طلاب هارفارد فى السنوات من ١٩٣٩-١٩٤٣، والمجموعة الثانية من ٤٥٦ من أبنـاء وسط مدينة بوسطن المعاصرين لهم. وقد بدأت الدراستان فى أواخر الثلاثينيات، عندما

كان المشاركون فى أواخر العقد الثانى ، واستمرت حتى الآن، حيث يزيد عمرهم الآن على الثمانين. وقد كشفت فايلانت عن أفضل المتنبئات بالتقدم الناجح فى العمر، ومن بينها الدخل، والصحة الجسدية، والفرح بالحياة. وقد كانت الدفاعات الناضجة أفضل المتنبئات بالفرح بالحياة والدخل المرتفع والنشاط فى السن المتقدم لدى كل من المجموعتين: المجموعة الأولى التى تشكلت من البيض البروتستانت من هارفارد والأخرى الأكثر تنوعاً عرقياً والقادمة من وسط بوسطن. ومن بين الرجال الستة والسبعين من أبناء وسط المدينة الذين كشفوا عن دفاعات إيجابية عندما كانوا صغاراً كان ٩٥٪ منهم مازالوا قادرين على حمل الأثاث الثقيل، وتقطيع الأخشاب ، والمشى لأكثر من ٣ كيلومترات، وصعود سلالم طابقين دون تعب عندما كانوا فى سن متقدمة. أما من بين الاثنين والستين رجلاً الذين لم يكشفوا أبداً عن هذه الجوانب من القوة ، فإن ٥٣٪ فقط منهم كانوا قادرين على ممارسة الأنشطة المذكورة. أما لدى رجال هارفارد فى عمر الخامسة والسبعين، فكانت الدفاعات الإيجابية التى تمارس فى منتصف العمر هى أفضل المتنبئات بالبهجة فى الحياة، والرضا عن الزواج، والإحساس الذاتى بالصحة الجسدية فى عمر الخامسة والسبعين.

كيف اختار الباحثون فى علم النفس الإيجابى ٢٤ جانبًا من جوانب القوة فقط من بين عدد كبير من السمات التى يمكن الاختيار من بينها؟ فى آخر مرة اهتم أحد بحساب الكلمات الإنجليزية الدالة على السمات - وكان ذلك عام ١٩٣٦، وجد أكثر من ١٨,٠٠٠ كلمة. كيف يمكن للباحثين الجادين فى علم النفس والطب النفسى ممن يحاولون الوصول إلى نظام تصنيفى عكس الدليل التشخيصى والإحصائى للأمراض النفسية الذى تنشره جمعية الطب النفسى الأمريكية (DSM). أن يختاروا من بين هذا الكم الهائل السمات الإيجابية أو مصادر القوة ؟ هل تدخل فيها الشجاعة، والعطف، والأصالة؟ بالطبع ولكن ماذا عن الذكاء، ودقة الإيقاع، والانضباط؟ الواقع أنه يمكن التحدث عن ثلاث محكات لاختيار مصادر القوة:

- أن تكون موضع تقدير فى كل الثقافات.
- أن تكون موضع تقدير فى حد ذاتها، وليس كوسيلة لغاية أخرى.

- أن تكون قابلة للتعلم.

وهكذا يخرج الذكاء ومعه الإيقاع الكامل لأنها ليست قابلة للتعلم: أما الانضباط فهو قابل للتعلم؛ إلاّ أنه ـ مثله فى ذلك مثل الإيقاع الكامل ـ وسيلة لغاية أخرى (مثل الكفاءة) وهو ليس مقدراً فى كل الثقافات.

لم يهمل الدين والفلسفة دراسة الفضيلة كما فعل علم النفس. وهناك اتفاق كامل عبر الألفية السابقة وعبر الحضارات المختلفة على معنى كل من الفضيلة والقوة. وربما يختلف كل من بوذا وأرسطو وتوما الأكوينى والساموراى فى التفاصيل، إلاّ أنهم يتفقون على ست فضائل أساسية :

- الحكمة والمعرفة.
- الشجاعة.
- الحب والإنسانية.
- العدالة.
- ضبط النفس والاعتدال Temperance
- الروحانية والسمو transcendence

ويمكن تقسيم كل فضيلة أساسية إلى عناصر بغرض التصنيف والقياس. فالحكمة، مثلا، يمكن تقسيمها إلى حب الاستطلاع، وحب التعلم، والحكمة ، والأصالة والذكاء الاجتماعى ، والتوازن. بينما يتضمن الحب العطف، والكرم، والرعاية، والقدرة على أن نُحَبَّ كما نُحبُّ. هذا الاتفاق عبر آلاف السنين وعبر تقاليد فلسفية متباينة أمر مدهش ، ويتخذ علم النفس الايجابى من هذا الاتفاق عبر الحضارى نبراساً له.

وتخدمنا مظاهر القوة والفضيلة هذه فى ساعات الضيق والفرج. بل إنه فى الواقع فإن الأوقات الصعبة هى أنسب الأوقات لإظهار الكثير من مظاهر القوة. حتى وقت قريب؛ كنت أظن أن علم النفس الإيجابى هو وليد الظروف الطيبة: فقد افترضت أنه عندما تكون البلاد فى جدب، وفقر، وفى اضطراب اجتماعى ، فإن الاهتمام الطبيعى

يتجه نحو الدفاع والتعامل مع الصدمات، وأن العلم المناسب هو ذلك الذى يتعامل مع إصلاح ما هو مكسور. وعلى العكس من هذا، ظننت أن البلاد عندما تكون فى سلام ووفره، ويغيب عنها الاضطراب الاجتماعى ، تكون منصرفة إلى بناء أفضل ما فى الحياة. ففلورنسا تحت قيادة لورنزو دى ميديتش Lorenzo de Medici قررت أن توجه فوائضها إلى خلق الجمال بدلاً من توجيهه إلى أن تصبح أكبر قوة عسكرية فى أوروبا.

تميز فزيولوجيا العضلات بين ما يسمى بالنشاط القاعدى tonic activity (النشاط الكهربائى الذى يقاس فى حالة سكون العضلة) والنشاط الطارئ أو العابر phasic activity (التغير الحادث فى النشاط عندما يتم تحدى العضلة أو حين تتقلص) . ويدور معظم علم النفس حول النشاط القاعدى ، فالانطواء والذكاء المرتفع، والاكتئاب، والغضب مثلاً كلها تقاس فى غياب أى تحد من العالم الخارجى . ويأمل السيكولوجى – عندئذ- أن يتنبأ بما سيفعله الفرد عندما يواجه بتحد طارئ. ماذا عن جودة هذه المقاييس القاعدية؟ هل يتنبأ معامل الذكاء بالاستجابة الحصيفة عندما يقول زبون "لا"؟ كيف للاكتئاب القاعدى أن يتنبأ بالانهيار الذى يعقب الفصل من العمل؟ وأفضل إجابة ممكنة أن هذه المقاييس القاعدية تتنبأ بدرجة متوسطة ولكنها ليست كاملة. فبينما يتنبأ علم النفس بالعديد من الأمور فإن هناك عدد كبير من الأفراد مرتفعى الذكاء الذين لا ينجحون، بينما هناك عدد ضخم أيضاً من منخفضى الذكاء الذين ينجحون عندما تتحداهم الحياة للقيام بأفعال ذكية حقاً. وسبب هذه الأخطاء فى التنبؤ هو أن المقاييس القاعدية لا تتنبأ، سوى بدرجة متوسطة، بالاستجابة فى مواقف الطوارئ. وأنا أسمى هذا النقص فى القدرة على التنبؤ تأثير هارى ترومان. فترومان – بعد حياة ضحلة – أدهش الجميع عندما ارتفع إلى مستوى المناسبة عند وفاة روزفلت وانتهى به الحال ليكون واحداً من الرؤساء العظام. وهذا يعنى أننا جميعاً لدينا – فى داخلنا- عناصر قوة ربما لا نعرفها حتى نواجه تحدياً حقيقياً. فعندما نسأل : لماذا مثّل الذين واجهوا الحرب العالمية الثانية الجيل الأعظم؟ نُجيب أن ذلك ليس لكونهم خلقوا من مادة مختلفة عن سائر البشر، بل لأنهم واجهوا أوقاتاً عصيبة فجرت القوى الكامنة داخلهم.

وعندما ستقرأ عن هذه القوى فى الفصلين الثامن والتاسع، وتجيب على اســتخبار جوانب القوة ستجد أن بعضاً من جوانب قوتك قاعدية والبعض الآخر طارئ وعابر. فالعطف، وحب الاستطلاع، والولاء، والروحانية مثلاً تميل جميعاً لأن تكون قاعديــة، تستطيع أن تظهرها العديد من المرات فى اليوم. بينما، فى المقابـــل، نجـــد أن الــدأب perseverance والرؤية والاستشراف perspective والعدالة fairness والشجاعة؛ كلها طارئة فأنت لا تستطيع أن تبرهن على شجاعتك وأنت واقف فى طابور أو جالس على مقعدك فى طائرة (إلاّ إذا هاجمها إرهابيون)، وربما كان فعل عابر واحد عــبر الحيــاة كافياً للبرهنة على الشجاعة.

وعندما تقرأ عن جوانب القوة هذه، ستجد أن بعضاً منها يميزك بوضوح ، بينمـــا لا تتصف بالبعض الآخر. وأنا أسمـــى الــبعض الأول "بصــمة القـــوى" Signature strengths، وأحد أهدافى أن أميز بينها وبين جوانب القوة التى لا تمثلك. وأنا لا أعتقد أن عليك أن تبذل جهداً كبيراً لتصحيح جوانب ضعفك. بل أعتقد أن أعلى نجـــاح فى الحياة، وأعمق إشباع انفعالى يأتى من استخدام "بصمة القوى" أو جوانب القوى الـــتى تميزك، والبناء عليها. ولهذا السبب، يركز الجزء الثانى من هذا الكتاب على كيفية تحديد هذه الجوانب من القوة.

ويركز الجزء الثالث من الكتاب على سؤال هام هو: "ماهى الحياة الجيدة؟" . وفى رأيى ، تستطيع أن تجدها عن طريق سلوك طريق غاية فى السهولة. فالحياة الممتعة يمكن الحصول عليها من خلال المشرب والمأكل الجيد واقتناء الأشياء الباهظة ، ولكنها ليست الحياة الجيدة. فالحياة الجيدة هى استخدام ما يميزك من جوانب القوة كل يوم لتحقـــق السعادة الحقيقية والإشباع الشامل. وهذا شيء تستطيع أن تتعلم فعله فى كل جانـــب من جوانب حياتك المهمة : العمل، والحب، وتربية الأطفال.

ومن أهم جوانب القوة المميزة لى حب التعلم، ومن خلال التـــدريس تعهـــدت برعاية هذه القوة لتتكامل مع نسيج حياتى . وفى كل يوم أمارس هذه القوة بصورة أو بأخرى، فمحاولة تبسيط مفهوم مركب لتلاميذى ، أو شرح لعبة لإبنى الصغير، يضيء

وهجاً بداخلي . وأكثر من هذا، فعندما أقوم بتدريس جيد، فإن ذلك يملؤني بالحيوية ويحقق لي وطيب الحال الحقيقي لأنه يأتي من شيء يمثل أحسن ما فيّ . وعلى العكس، فقيادة البشر، ليست أحد جوانب قوتي . وقد ساعدني معلمون متميزون على أن أكون أفضل في هذا المضمار، وعليه فإنني – لو اضطررت – أستطيع أن أرأس اجتماعاً بكفاءة. ولكن، عندما ينتهي الاجتماع، أشعر بأنني استنزفت وأشعر بالإرهاق . وأشعر أن الرضا الذي أستمده من هذا النشاط ليس حقيقيًّا كذلك الذي أشعر به في التدريس ، ولا يشعرني الخروج بتقدير جيد عن نشاط إحدى اللجان بالاقتراب الحقيقي من ذاتي أو أي شيء من هذا القبيل.

ويرتكز الشعور بطيب الحال الذي ينبثق من استخدم جوانب القوة فيك إلى الحقيقية والأصالة. ولكن، مثلما يحتاج طيب الحال إلى الارتكاز على جوانب القوة والفضائل، فإن هذه الأخيرة ينبغي أن ترتكز على ما هو اعم وأكبر، ومثلما قلنا أن الحياة الجيدة تتجاوز الحياة الممتعة، فالحياة ذات المعنى والمغزى تتجاوز الحياة الجيدة. ماذا يستطيع علم النفس الإيجابي أن يخبرنا عن إيجاد معنى للحياة، عن كيفية أن نحيا حياة ذات مغزى تتجاوز مجرد معنى الحياة الجيدة؟ وأنا لست مغروراً بدرجة تكفي لأن أضع نظرية كاملة عن المعنى، ولكنني أعرف أنها تتكون من الارتباط بما هو اكبر، وكلما كبرت الهوية التي تربط بها نفسك، كلما زاد المعنى في حياتك. وكثير من الناس الذين يسعون إلى المعنى والغرضية في حياتهم تحولوا إلى New age thinking أو عادوا إلى الديانات الكبرى. فهم يتوقون إلى ما هو معجز، أو إلى التدخل الإلهي . وأحد النتائج السلبية التي خلفها هوس علم النفس المعاصر بالاضطراب والمرض هو أنه ترك هؤلاء التواقين عطشى. ومثل هؤلاء الناس التائهين ، فإنني أتوق أيضاً إلى المعنى في حياتي ، المعنى الذي يسمو فوق الأغراض أو الأهداف التي اخترتها لنفسي . ومثل كل الغربيين ذوي العقول العلمية التفكير، ففكره الغاية المتسامية (أو فكرة إله يقوم وراء هذه الغاية) بدت لي دوماً غير قابلة للتحقق. ويوضح علم النفس الإيجابي الطريق إلى منحى علماني إلى الغايات النبيلة والمعاني المتسامية والأكثر دهشة، نحو إله ليس مفارقاً للطبيعة. هذه الآمال يعبر عنها في الفصل الأخير.

ومع بداية رحلتك خلال هذا الكتاب، نرجو أن تأخذ استخبار سريع للسعادة. وقد صمم هذا الاستخبار أو الاستبيان مايكل فوردايس، وقد أجاب عنه عشرات الآلاف من الناس يمكنك أن تجيب عليه مباشرة أو تذهب إلى الموقع على الإنترنت: www.authentichappiness.org. وسيتتبع الموقع التغيرات فى درجتك كلما تقدمت فى قراءة الكتاب، كما سيقدم لك مقارنات فورية مع الآخرين ممن أجابوا على الاستخبار، موزعين حسب العمر والجنس ومستوى التعليم. وعندما تتأمل فى هذه المقارنات تذكر أن السعادة ليست مسابقة. فالسعادة الحقيقية تنبثق وتشتق من التفوق على نفسك وليس من تقدير نفسك فى ضوء تقديرات الآخرين.

استخبار فورد إيس للانفعالات

Fordyce Emotions Questionnaire

إلى أى حد تشعر بالسعادة، أو عدم السعادة بوجه عام؟ ضع علامة على العبارة التى تمثل متوسط مستوى سعادتك:

١٠- شديد السعادة (أشعر بالنشوة والبهجة والروعة).

٩- سعيد جداً (أشعر أننى فى حالة جيدة حقاً، مبتهج).

٨- سعيد حقاً (الروح المعنوية مرتفعة - اشعر بحسن الحال)

٧- متوسط السعادة (الروح المعنوية معقولة - مبتهج إلى حد ما)

٦- سعيد بصورة متوسطة (أفضل من العادة قليلاً)

٥- محايد (لست سعيداً ولا غير سعيد)

٤- تعيس بدرجة ضئيلة (أقل من العادة قليلاً)

٣- متوسط التعاسة (حزين إلى حد ما، قليل الابتهاج)

٢- تعيس جداً (مكتئب، الروح المعنوية منخفضة)

١- شديد التعاسة (مكتئب تماماً، الروح المعنوية فى الحضيض).

فكر فى انفعالاتك مدة أطول. فى المتوسط ما هى النسبة المئوية للوقت الذى تشعر فيه بالسعادة؟ وما هى النسبة المئوية للوقت الذى تشعر فيه بالتعاسة؟ وما هى النسبة المئوية للوقت الذى تكون فيه محايداً (لست سعيداً ولست حزيناً) ؟ اكتب أدق التقديرات التى تراها فى المكان أدناه. تأكد من أن الأرقام الثلاثة مجموعها ١٠٠.

فى المتوسط :

- النسبة المئوية من الوقت الذى أشعر فيه بالسعادة.........%
- النسبة المئوية من الوقت الذى أشعر فيه بالتعاسة........%
- النسبة المئوية من الوقت الذى أكون فيه محايداً.........%

وكانت الدرجة المتوسطة على الاستخبار لدى عينة قوامها ٣٠٥٠ من الراشدين الأمريكيين ٦,٩٢ ، كما كانت النسبة المتوسطة للوقت الذى يكون فيه الفرد سعيداً التى ٥٤,٣%، وغير سعيد ٢٠,٤٤% ومحايدا ٢٥,٤٣%.

وهناك سؤال ربما كان يؤرقك وأنت تقرأ هذا الفصل: ما هى السعادة ؟ والواقع أن هناك كلمات تم استخدامها لتعريف السعادة أكثر من أى سؤال فلسفى آخر. وأستطيع أن أملأ باقى صفحات الكتاب بجزء من الجهود التى بذلت لجعل هذه الكلمة – شائعة الاستعمال وسيئة التحديد – ذات معنى، ولكننى لا أنتوى أن أدخل فى هذه المتاهة. ولقد راعيت أن استخدم مصطلحاتى بطريقة متسقة ومحددة المعانى ، والقارئ المهتم يستطيع الرجوع إلى الملحق ليجد التعريفات. وينصب اهتمامى الأساسى على قياس مكونات السعادة، والانفعالات الإيجابية وجوانب القوة، ثم إخبارك ماذا اكتشف العلم فيما يتعلق بالطرق التى تنميها .

الفصل الثاني

كيف ضل علم النفس طريقه، ووجدت طريقى

سوف أدعوك أيها القارئ لتشاركني لحظات انتظارى نتيجة ترشيحى كرئيس لجمعية علم النفس الأمريكية .

" أهلاً يا مارتى . أعلم أنك كنت تنتظر على أحر من الجمر.هاهى النتائج"...... صوت حاد...... غمغمة...... صوت حاد...... سكون تام.

تعرفت على الصوت على أنه صوت دوروثى كانتور، رئيسة جمعية علم النفس الأمريكية، التى تضم١٦٠،٠٠٠ عضو، وكانت محقة فى قولها عن كونى كنت نافد الصبر. فالتصويت على المنصب قد فرغ لتوه، وكنت واحداً من المرشحين.

" هل كان هذا عن نتائج الانتخابات" صاح حماى دنيس فى صوته الجهورى ذو اللكنة البريطانية. كان صوته مسموعاً بصعوبة وهو يتحدث من المقعد الخلفى للسيارة فى نفس الوقت الذى يغنى فيه الأطفال الثلاثة الصغار أغنية من فيلم " **البؤساء**". وأعض شفتى فى إحباط.... من الذى ورطنى فى هذا العمل السياسى ؟

كنت أستاذاً يعيش فى برجه العاجى . أعيش فى عالم نظرى ، فى معمل يفيض بالنشاط، ولدىّ منح بحثيه كثيرة، وتلاميذ مُجدِّين، وكتاب يحقق مبيعات ضخمة، ومجالس أقسام مملة ولكنها محتملة، وشخصية أكاديمية فى مجالين دراسيين هامين:- قلة الحيلة المكتسبة، والتفاؤل المكتسب. من الذى يريد المنصب الرئاسى بعد كل هذا ؟.

أنا أريده وأحتاج إليه. وبانتظار سماع رنين التليفون ، أعود بذاكرتى أربعين سنة إلى الوراء. إلى جذورى كعالم نفسى . وهنا يقفز إلى الذاكرة جينى البرايت، وبربرا ويلليس، وسالى إيكرت، وكل الاهتمامات الرومانسية المستحيلة لصبى يهودى فى الثالثة عشرة من عمره، ينتمى إلى الطبقة الوسطى ، مشعث، أُقحِم على حين غرة على

مدرسة مليئة بالأولاد البروتستنت الذين عاشت أسرهم فى "البانى" (إحـدى مـدن أمريكا) طوال الثلاثمائة عام الماضية، والأولاد اليهود شـديدى الثـراء، والرياضـيين الكاثوليك. ولقد تميزت فى امتحان القبول " بأكاديمية البانى " فى تلك الأيام السهلة – أيام حكم ايزنهاور– حيث لم يكن هناك اختبارات القبول الحديثة بعد. لا يستطيع أحد أن يذهب إلى جامعة جيدة عبر المدارس الحكومية فى "البانى وهكذا، استعان أبى وأمى، وهما موظفين حكوميين، بمدخراتهما المتواضعة من أجـل سـتمائة دولار لمصـاريف الدراسة. وكانا على حق فى رغبتهما فى إدخالى جامعة جيدة، ولكن لم تكن لـديهما أدنى فكرة عن العذاب الذى يتحمله ولد من طبقة دنيا لمدة خمسة سنوات من النظر إليه باستعلاء من جانب تلاميذ أكاديمية "البانى" ، و– الأسوأ– من جانب الأمهات أيضاً.

ماذا أستطيع أن أكون لكى أجذب انتباه جينى، الشـامخة ذات الشـعر الجميـل أوباربرا، ينبوع الجاذبية الحسية فى المراهقة، أو غيرهما ؟ ربما استطعت أن أتحدث إليهن عن مشاكلهن، يا لها من فكرة عبقرية، أراهن على أن أحداً لم يستمع إلـيهن وهـن يفضن فى الحديث عن مشاعرهن بعدم الأمان ، وتخيلاتهن المتشائمة، ولحظات التعاسـة فى حياتهن. حاولت القيام بهذا الدور، وركنت إلى القيام به.

" نعم يا دوروثى، أرجوك. من الذى فاز ؟

" لم يكن التصويت..." صوت حاد... صمت.. لم يكن حرف النفى مبشراً بأخبار جيدة.

عدت مرة أخرى إلى الماضى وأنا شاعر بالكآبة. أتخيل ما كان عليـه الحـال فى ١٩٤٦. الجنود يعودون من أوروبا و المحيط الهادى ، بعضهم جريح الجسد ، والكـثير منهم مجروحين انفعالياً. من الذى يعالج قدامى المحاربين الأمريكيين بعد أن ضحوا كثيراً ليحافظوا على حريتنا ؟ الأطباء النفسيون طبعاً – كانت الإجابة – فهذه هى رسالتهم التى ترتبط باسمهم – أن يكونوا أطباء للروح – فبدءً من كرايبلين، وجانيه، وبلـويلر، وفرويد تراكم لديهم تاريخ طويل، وأن لم يكن دائماً ممتدحاً، من إصـلاح النفـوس الجريحة . ولكن لم يكن هناك منهم ما يكفى : فتدريبهم يستغرق وقتاً طويلاً (أكثر من

٨ سنوات بعد البكالوريوس) وهو مكلف، وانتقائي . ليس هذا فقط، ولكنهم أيضاً يتقاضون أجوراً باهظة في مقابل خدماتهم.

أضف إلى ذلك أن "الأمر يحتاج إلى خمس أيام أسبوعياً من الاسترخاء على أريكة. هل هذا مثمر حقا؟ وتساءل الكونجرس: هل يمكن أن يستعان بمهنة أخرى أقل ندرة ويمكن تدريبها بأعداد كبيرة، لتوجيهها إلى معالجة الجراح النفسية لمحاربينا القدامى ؟ "ماذا عن أولئك السيكولوجيين ؟

من هم علماء النفس؟ وما الذى يمتهنونه من أجل لقمة العيش فى ١٩٤٦ ؟ كان علم النفس بعد الحرب مباشرة مهنة صغيرة. كان معظم المتخصصين فى علم النفس يمارسون عملاً أكاديمياً يهدفون إلى اكتشاف العلميات الأساسية للتعلم والدافعية (عادة باستخدام الفئران البيضاء) والإدراك (عادة باستخدام الطلاب المستجدين البيض). وهم يقومون بتجاربهم فى العلم الأساسى ، دون اهتمام كبير بما إذا كانت القوانين الأساسية التى يكشفون عنها تنطبق على أى شخص آخر. بينما كان للسيكولوجيين الذين يقومون بالعمل التطبيقى - سواء فى رحاب الأكاديمية أو فى العالم الخارجى - ثلاث رسالات أساسية.

الرسالة الأولى علاج المرض النفسى . وفى معظم الوقت كانوا يتولون العمل الأقل جاذبية المتعلق بالقياس، تاركين العلاج للطبيب النفسى .

والرسالة الثانية - والتى كان يتولاها السيكولوجيون الذين يعملون فى الصناعة أو فى الجيش أو فى المدارس - هى أن يجعلوا حياة الناس العاديين أكثر سعادة وأكثر إنتاجية وأكثر إرضاءا.

أما الرسالة الثالثة فكانت تحديد ورعاية الصغار من فائقى الموهبة من خلال متابعة الأطفال مرتفعى الذكاء فى مراحل نموهم المختلفة .

وقد أنشأ قانون إدارة المحاربين القدامى الصادر عام ١٩٤٦، من بين ما أنشأ، وظائف للمتخصصين فى علم النفس لعلاج المحاربين القدامى. وتم تمويل كتائب من السيكولوجيين للتدريب فى الدراسات العليا، كى يشرعوا فى الانضمام إلى الأطباء

النفسيين للقيام بمهام العلاج النفسى . بل إن بعضاً منهم شرعوا فى علاج مشكلات عند غير المحاربين القدامى، والبعض بدأ يمارس المهنة فى عيادات خاصة وبدأت بعض شركات التأمين تدفع لعملائها للعلاج لديهم.

وفى غضون خمس وعشرين عاماً فاق عدد هؤلاء الأخصائيين النفسيين الإكلينيكين (أو المعالجين النفسيين كما أصبح يطلق عليهم) كل أعضاء المهنة مجتمعين، وأصدرت بعض الولايات قوانين قصرت حق استخدام كلمة "أخصائى نفسي" فقط على هؤلاء. وأصبحت رئاسة جمعية علم النفس الأمريكية، التى كانت تمثل أعلى درجة شرفية علمية، تذهب فى معظم الأحوال إلى معالجين نفسانيين لا يعرفهم أحد داخل أروقة علم النفس الأكاديمى .وأصبح علم النفس مرادفاً لعلاج المرض النفسى .واحتلت رسالته التاريخية لجعل حياة الناس العاديين أكثر إنتاجية وإشباعاً المرتبة الثانية بعد علاج الاضطراب النفسى وأهملت الجهود الموجهة لتحديد ورعاية الموهبة تماماً.

ولوقت قصير جداً، ظل علماء النفس الأكاديميين بفئرانهم وتلاميذهم محصنين ضد إغراءات دراسة المضطربين . إذ أنشأ الكونجرس فى عام ١٩٤٧ المعهد القومى للصحة النفسية، وأصبحت المنح البحثية متاحة بسخاء. ولوقت قصير كان هناك تفضيل للبحوث الأساسية فى العمليات النفسية (سواء كانت سوية أم مرضية). ولكن لأن المعهد القومى للصحة النفسية كان يديره أطباء نفسيون، ورغم اسمه ورسالته التى قررها الكونجرس، تحول تدريجياً ليصبح أشبه بمعهد قومى للمرض النفسى ، مؤسسة بحثية رفيعة ولكنها موجهه بالكامل للاضطراب النفسى ، وليس للصحة. وبحلول عام ١٩٧٢. أصبح على أى طلب للتمويل - كى ينجح- أن يبرهن على "قيمته" أو بعبارة أخرى، علاقته بأسباب وعلاج الاضطراب النفسى . وبدأ علماء النفس الأكاديميون يطوعون فئرانهم وتلاميذهم نحو المرض النفسى . وكنت شاعراً بهذا الضغط الشديد عندما تقدمت للحصول على أول منحة لى عام ١٩٦٨. ولكن، بالنسبة لى ، لم يكن هذا عبئاً حيث كان طموحى هو التخفيف من الألم.

أنا فى إيتاكا بنيويورك، والعام هو ١٩٦٨. أنا الآن أستاذ مساعد فى عامه الثانى فى جامعة كورنل، أكبر سناً من تلامذتى بعامين فقط . وقد عملت وأنا طالب فى

الدراسات العليا فى جامعة بنسلفانيا، مع كل من ستيف مائير وبرس أوفــرمير، علــى ظاهرة مثيرة اسمها "قلة الحيلــة المكتســبة" "learned helpless ness". واكتشــفنا أن الكلاب التى تتعرض لصدمات كهربائية مؤلمة لا تستطيع تفاديها بأى ســلوك يصــدر عنها تتوقف عن المحاولة، تقبل الصدمة باستسلام، حتى بعد أن يتغير الموقــف بحيــث يصبح تجنب هذه الصدمات ممكناً بسهولة. وقد جذبت هذه النتيجة اهتمام الباحثين فى نظرية التعلم، لأنه لم يكن من المفترض أن تكون الحيوانات قادرة على تعلم أنه لا فائدة من أى شيء يقومون به - وأن هناك علاقة عشوائية بين تصرفاها وما يحدث لها. إذ أن المنطق الأساسى هو أن التعلم يحدث فقط عندما ينتج فعل (مثل الضغط على قضــيب) نتيجة (مثل تلقى حبة طعام) أو عندما يتوقف الضغط عن أن ينتج حبه الطعام. وكــان هناك اعتقاد بأن تعلم أن حبة الطعام تأتى بصورة عشوائية سواء ضغط الحيوان علــى القضيب أم لم يضغط يتجاوز إمكانيات الحيوانات (والآدميين أيضاً). وتعلم العشوائية هذا (تعلم أن لا شئ تفعله لــه أهمية) هو تعلم معرفى ، بينما تلتزم نظرية التعلم بنظرة ميكانيكية تقوم على الربط بين المنبه ← الاستجابة ← التدعيم، نظرة تستبعد الــتفكير والاعتقاد والتوقع. فهى تدّعى أن الحيوانات والإنسان لا تستطيع تفهــم الترابطــات المركبة، ولا تستطيع تكوين توقعات عن المستقبل، وبالتأكيد لا تستطيع تعلم أنها قليلة الحيلة. قلة الحيلة المكتسبة إذن تتحدى البديهيات المركزية فى ميدان دراســى. ولهــذا السبب، لم تكن غرابة الظاهرة، أو جانبها المرضى الشديد الوضوح (إذ بدا الاكتئــاب واضحاً على الحيوانات) هو الذى أثار اهتمام زملائى ، ولكن ما أثار اهتمامهم هــو معناها بالنسبة للنظرية.

وعلى العكس، فقد شدنى مغزى النظرية ومتضمناتها بالنسبة لمعاناة البشر. فبــدءاً من وضعى الاجتماعى القديم فى المدرسة كمعالج لجينى وباربرا وسالى ، كانت دراســة المشاكل هى ما يشدنى ويحفزنى ، بينما كانت تفاصيل نظريات التعلم مجــرد محطــات على الطريق نحو فهم علمى لأسباب المعاناة وعلاجها .

ولم أكن بحاجة - وأنا جالس إلى مكتبى الحديدى الكالح فى معملــى المتواضــع، الذى هو عبارة عن مبنى فى مزرعة تم تحويله إلى معمل، فى ذلك الريف البارد فى شمال

ولاية نيويورك - كان أول طلب منحة للبحث قدمته هو دراسة قلة الحيلة المكتسبة - وكل ما تلى ذلك من منح عبر الثلاثين عاماً التالية - قد وضع أبحاثى بوضوح فى إطار البحث فى فهم وعلاج المرض. وفى غضون سنوات قليلة، لم يعد يكفى أن تدرس الفئران أو الكلاب التى قد تكتئب، بل انتقل البحث إلى الاكتئاب لدى البشر. ثم بعد ذلك، وفى غضون عقد من الزمان، لم يعد البحث مقتصراً على الطلاب الجدد الذين يعانون من الاكتئاب. إذ تحدد الطبعة الثالثة من الدليل التشخيصى الإحصائى لجمعية الطب النفسى الأمريكية(DSM) ما هو شكل الاضطراب الحقيقى ، وإذا لم تتقدم وتعلن عن نفسك كمريض، ويتبين بالفحص أن لديك خمساً من بين تسعة أعراض شديدة، فأنت لست بمكتئب حقيقى . فإذا كان الطلاب المستجدون يستمرون فى دراستهم فهم إذن مازالوا بحالة وظيفية جيدة. وعليه فلا يمكن أن يكونوا فى حالة اكتئاب مرضى حقيقى ، ومن ثم لا يصلحون كمفحوصين فى التجارب الممولة. وبانصياع معظم الباحثين السيكولوجيين للمطلب الجديد الذى يقضى بأن تتم البحوث على مرضى تم تشخيصهم، فإن معظم علم النفس الأكاديمى استسلم، وتحول إلى خدمة مؤسسة المرض النفسى . ويقول توماس زاس الطبيب النفسى حاد اللسان، الشكاك، الزنان، "علم النفس هو الخدعة التى تقلد الخدعة التى تدعى الطب النفسي".

وعلى عكس الكثير من زملائى ، فقد تماشيت مع التيار فى سعادة فلم يكن لدى اعتراض على تطويع البحث العلمى بعيداً عن البحوث الأساسية نحو البحث التطبيقى الذى يساعد على فهم المعاناة. فإذا كان علىّ أن انصاع إلى التيار السائد فى الطب النفسى ،وأنجز عملى فى إطار الفئات التى يحددها الدليل التشخيصى لجمعية الطب النفسى ، وأرتضى أن يحمل مفحوصى تشخيصات رسمية محددة، فكل هذه موائمات، وليست نفاقاً.

وبالنسبة للمرضى كان العائد من هذا الاتجاه الذى تبناه المعهد القومى للصحة النفسية مذهلا. ففى ١٩٤٥، لم يكن هناك علاج شاف لأى من الأمراض النفسية. فأى علاج لم يكن بأحسن فى نتائجه من عدم العلاج. فاسترجاع صدمات الطفولة والتعامل معها لم يساعد الفصاميين ، ولا استئصال أجزاء من الفص الجبهى للمخ ساعد

على تخفيف الاكتئاب (باستثناء جائزة نوبل للطبيب النفسى البرتغالى أنتونيو مونيز (Antonio Moniz).على العكس، وبعد خمسين عاماً من هذا الحال، أصبحت الأدوية، وأنواع محددة من العلاج النفسى قادرة تماماً على التخفيف-على الأقل- من أربعة عشر مرضًا نفسيًّا . وفى حالة أثنين منها - من وجهه نظرى - يمكن شفاؤها تماماً: اضطراب الفزع، والمخاوف المرضية المتعلقة بالدم والإصابة (ألفت كتاباً عام ١٩٩٤ بعنوان: ما تستطيع أن تغير وما لا تستطيع، موثقاً هذا التقدم بالتفصيل).

ليس هذا فقط، بل لقد نشأ علم للمرض النفسى . وأصبح باستطاعتنا أن نشخص ونقيس بدقة مفاهيم قائمة مثل الفصام والاكتئاب وإدمان الكحول، كما نستطيع تتبع تطورها عبر حياه الفرد، ونستطيع أن نعزل العوامل المسببة لها من خلال التجارب، ونستطيع - وهذا هو أحسن شىء - أن نكتشف التأثيرات المفيدة للأدوية والعلاجات التى تخفف من المعاناة. وكل هذا التقدم يمكن إرجاعه مباشرة إلى البرامج البحثية الممولة من المعهد القومى للصحة النفسية، وهى صفقة رابحة فى كل الأحوال بمبلغ يقارب العشرة بلايين دولار فى مجمله.

وكان العائد بالنسبة لى ممتازاً أيضا. إذ استفدت - من خلال عملى فى إطار النموذج المرضى - من تدفق المنح البحثية، استمر على مدى ثلاثين عاماً، موجهًا لاستكشاف قلة الحيلة لدى الحيوانات أولاً ثم البشر. وقد افترضنا أن قلة الحيلة المكتسبة ربما كانت نموذجاً للاكتئاب آحادى القطب، أى الاكتئاب غير المصحوب بهوس.

وقد أجرينا الدراسات بحثاً عن عمليات موازية للأعراض والأسباب والعلاج: إذ وجدنا أن كلاً من المكتئبين الذين يأتون إلى العيادة والأفراد الذين نجعلهم قليلى الحيلة من خلال تعريضهم لمشكلات غير قابلة للحل يكشفون عن سلبية، ويصبحون أبطأ فى عملية التعلم، وأكثر حزناً وقلقاً بالمقارنة بمن ليسوا مكتئبين ولا ممن يكونون من أفراد العينات الضابطة - وكل من المكتئبين ومن يتصفون بقلة الحيلة المكتسبة يتصفون بنفس الاختلالات الكيميائية فى المخ، بل إن نفس الدواء الذى يخفف من الاكتئاب لدى البشر، يخفف من مظاهر قلة الحيلة المكتسبة لدى الحيوانات.

وفى خلفية فكرى دائماً كان هناك شعور بعدم الارتياح من هذا التركيز المطلق على اكتشاف العجز وعلاج الخلل. وكمعالج نفسى أعاين مرضى يصلح معهم النموذج المرضى ، وفى نفس الوقت أرى آخرين يتغيرون تغيرات جذرية إلى الأحسن فى ظروف لا تندرج تحت نموذج المرض، فألاحظ ارتقاءاً وتحولاً لدى هؤلاء المرضى عندما يدركون أنهم حقاً أقوياء.

عندما تدرك مريضة مرت بخبرة الاغتصاب حقيقة أن الماضى لا يمكن تغييره، بينما المستقبل كله ملك لها. وعندما يدرك مريض فى لحظة كشف أنه - رغم كونه ليس أفضل المحاسبين- فإن عملاءه يقدرونه تقديراً كبيراً لأنه يبذل جهداً كبيراً من أجل تقديم خدمة جيدة لهم . وكذلك عندما ينتظم تفكير مريضة حين تستطيع تكوين بناء سردى متماسك لحياتها من خلال الفوضى الناجمة عن الاستجابة الجزئية لمشكلة وراء الأخرى. فى كل هذه الأحوال أستطيع أن أتبين أنواعاً من جوانب القوة البشرية يمكن تعيينها ومضاعفتها من خلال العلاج، لتقوم بدورها كحواجز فى مواجهة الاضطرابات التى أكتب أسماءها بهمة على النماذج التى استخدمها لإرسالها إلى شركات التأمين (التى تتحمل تكاليف العلاج). هذه الفكرة التى تقوم على بناء عناصر القوة الحامية buffer كأسلوب علاجى لا تندرج بسهولة فى إطار أن لدى كل مريض اضطراب محدد، له أساس مرضى محدد يمكن التخفيف منه باستخدام أسلوب علاجى محدد يشفى من العجز.

وبعد عشر سنوات من العمل على قلة الحيلة المكتسبة، تغيرت تصوراتى عما يجرى فى تجاربنا. وكان مصدر التغير هو بعض النتائج المحرجة وغير المتسقة مع الافتراضات التى ظللت أدعو ألا تتكرر. لم تصبح كل الفئران والكلاب قليلة الحيلة بعد تلقيها صدمات لا يمكن تجنبها، ولم يصبح كل الناس قليلى الحيلة بعد تعريضهم لمشكلات غير قابلة للحل أو ضوضاء لا يمكن تجنبها. فهناك واحد من كل ثلاثة لا ييأس ولا يستسلم أبداً، مهما فعلنا. بالإضافة إلى هذا فإن واحداً من كل ثمانية كان قليل الحيلة منذ البداية، لم يكن الأمر يتطلب أى خبرة لعدم التحكم حتى يصبحوا قليلى الحيلة. فى البداية حاولت التقليل من أهمية هذه النتائج، ولكن بعد تكرار ظهور هذه

الفروق المتسقة، حان الوقت للتعامل معها بجدية. ما الذى يميز بعض الناس ويجعلهم يتمتعون بجوانب قوة حامية، تؤدى بهم إلى أن يكونوا محصنين ضد قلة الحيلة ؟ والذى يتصف به البعض الأخر ويجعلهم ينهارون مع بداية أى مشكلة.

ما زلت أحاول أن أعرف نتيجة الترشيح ولكن خط دوروثى مازال مشغولاً. وظللت محملقاً فى جمود فى التليفون، شاعراً بالإحباط والعجز عن الحركة. ثم توقفت وأخذت نفساً، وبدأت فى تأمل استجابتى وأفكارى . لاحظت أننى أفترض آلياً أن الأنباء سيئة. لم أستطع حتى تذكر حقيقة أننى شغلت رئاسة أخرى، هى رئاسة شعبة علم النفس الإكلينيكى فى جمعية علم النفس الأمريكية، وهى شعبة تضم ستة آلاف عضو، وقد شغلت فيها منصب الرئاسة عن جدارة. وقد نسيت أيضاً أننى لست غريباً تماماً على جمعية علم النفس الأمريكية، فالمسألة هى مجرد أننى دخلت متأخراً. الذى حدث هو أننى أقنعت نفسى بالخوف بدلاً من الأمل، وفقدت إحساسى بأى من نقاط قوتى وإمكانياتى . الواقع أننى مثال صارخ على نظريتى . فالمتشائمون يعانون من أسلوب مرضى فى تفسير ما يخبرونه من فشل وإحباط. فهم يظنون - بصورة أوتوماتيكية - أن سببه دائم وشامل وشخصى فهو "سيستمر للأبد، وسيفسد كل شى ، وأنا السبب". رأيت نفسى مرة أخرى - أفكر بنفس الطريقة:- خط مشغول معناه أننى خسرت الانتخابات، وخسرتها لأننى لست مؤهلاً بما فيه الكفاية، والحقيقة أننى لم أوجه القدر اللازم من حياتى نحو المكسب.

وعلى عكس هذا، فإن لدى المتفائلون القدرة على تفسير فشلهم على أنه قابل للتجاوز، وعلى أنه يقتصر على مشكلة محدده، وأنه ناتج عن ظروف مؤقتة أو عن الآخرين وقد وجدت، عبر الحقبتين الماضيين، أن المتشائمين أكثر احتمالاً - بثمانى مرات - لأن يصبحوا مكتئبين عندما يمرون بأحداث سيئة، وأن ينخفض أداؤهم الدراسى ، والرياضى - وفى سائر الوظائف - عما تؤهلهم قدراتهم له ، وهم أسوأ صحياً وأقصر حياة، كما أن علاقاتهم مع الآخرين صعبة، ومن رشح منهم نفسه لانتخابات الرئاسة الأمريكية أمام مرشحين أكثر تفاؤلاً، خسرها. ولو كنت متفائلاً، لافترضت أن الخط مشغول لأن دوروثى تحاول الوصول إلى لتخبرنى أننى فزت

فى الانتخاب. وحتى لو خسرت، لفسرت ذلك بأن مجموعة الأخصـائيين الإكلينيكيين فى الجمعية لديهم أصوات أكثر من الأكاديميين. و لتذكرت أننى كنت المستشار العلمى للمقال الذى نشر فى مجلة " تقارير المستهلكين" "Consumer Reports" الذى أشـاد بنجاح العلاج النفسى . وعليه فأنا الشخص المؤهل للتقريب بين العلم والممارسة داخل التخصص، وهناك احتمال كبير أن أفوز فى العام القادم.

إلا أننى لست متفائلاً بالسليقة. والواقع أننى متشائم قدير، وأعتقد أن المتشـائمين هم الأكثر قدرة على كتابة كتب معقولة وجيدة عن التفاؤل، وأنا أستخدم الأسـاليب التى كتبت عنها فى كتابى التفاؤل المكتسب Learned optimism كل يوم فأنا أتعـاطى الدواء الذى أصفه وهو مفيد لى .

والواقع أننى استخدم واحد من هذه الأساليب الآن - وهو التشكيك فى الأفكار الكارثة - وأنا أحملق فى سماعة التليفون التى تتدلى خارج عدته. ويبـدأ التشـكيك فى الإتيان بثماره، ومع خروجى من حالة التشاؤم، يخطر على بالى طريق جديد. فأطلـب رقم راى فاولر Ray Fowler. وترد على سكرتيرته: لحظة واحدة لأوصلك للـدكتور فاولر يا دكتور سليجمان. "

مع انتظارى لراى على السماعة، أعود بالذاكرة عاماً إلى الوراء لغرفه فنـدق فى واشنطن. حيث نفتح زجاجة من نبيذ كاليفورنيا أنا وزوجتى ماندى وراى وزوجتـه ساندى ، والأطفال يتقافزون على الأريكة وهم يغنون أغنية " موسيقى الليـل " مـن أوبرا " شبح الأوبرا".

ويتصف راى، وهو فى منتصف الستينات، بالوسامة والنحافة واللحية المهذبـة. وقد انتخب منذ عشر سنوات رئيساً للجمعية، وأنتقل إلى واشنطن حيـث كـان فى جامعة الاباما رئيساً لقسم علم النفس لسنوات عديدة، إلا إنه، ودون خطأ منـه، وفى غضون شهور معدودة انهارت جمعية علم النفس الأمريكية. إذ تدهورت أحوال مجلـة " علم النفس اليوم" Psychology Today، وهى مجلة قامت الجمعية بتمويلها. وفى نفس الوقت هددت مجموعة منظمة من الأكاديميين المتمردين،و كنت أحد هم، بالخروج من

الجمعية، معتقدين أن أغلبيتها من الممارسين قادت الجمعية لتكون بوقاً لتدعيم العـــلاج النفسى الخاص وأهملت العلم.

وبانتقاله من كرسى الرئاسة إلى كرسى المدير العام حقق راى هدنة فى الحـــرب المعلنة بين الممارسة والعلم، وعالج العجز المالى فى الجمعية لينقلها من الخسارة إلى الربح، وزاد من حجم العضوية ليصل إلى ١٦٠,٠٠٠ لتتساوى مع جمعية الكيمياء الأمريكيـــة كأكبر تجمع للعلماء فى العالم.

قلت له يومها: أريد منك نصيحة نصوح. أنا أفكر فى ترشيح نفســـى لرئاســـة الجمعية. هل أستطيع الفوز ؟ فإذا كان الفوز ممكناً، فهل أستطيع أن أحقق شيئاً يساوى ثلاثة أعوام من حيـــاتى ؟ " فكر رأى فى كلامى بهدوء كعادته ، إذ أنه جزيرة للتأمل فى الأجواء السياسية الصاخبة لعـــلم النفس . ثم سألنى : لماذا تريد أن تكون رئيســـاً للجمعية " ؟.

" أستطيع أن أقول لك أننى أرغب فى التقريب بين العلم والممارسة. أو أن أعـــدل من نظام التعامل بين الأخصائيين النفسيين والمنظومة الصحية أو أننى أود أن أســـهم فى مضاعفة الدعم المقدم لبحوث الصحة النفسية. ولكن الحق أن السبب ليس أيـــاً مـــن ذلك. إنه سبب أقل عقلانية. أشعر أن هناك رسالة على أن أؤديهـــا ولكـــننى لا أدرى ما هى . أعتقد أننى لو أصبحت رئيساً للجمعية، سوف أعثر عليهـــا. تأمـــل راى فى كلامى لثوان أخرى ثم قال: " نصف دستة ممن يطمحون فى الرئاسة سألونى عن هـــذا الموضوع فى الأسابيع القليلة الماضية. حقيقة الأمر أننى أتقاضى راتبى لجعل الوقت الذى يقضيه الرئيس فى هذه الوظيفة أحسن وقت فى حياته. إنها وظيفتى أن أقول لـــك إنـــه يمكنك الفوز، وأنك ستكون رئيساً عظيماً. أما فى هذه الحالة، فأننى أعنيها. أما عـــن سؤالك عما إذا كانت تساوى ثلاث سنوات من عمرك فإنه أصعب. فإن لديك أسرة رائعة ومتنامية، والمنصب يتطلب البعد عنهم لأوقات طويلة... "

وهنا تدخلت ماندى (زوجتى): " بالطبع لا، إن شرطى الوحيد لترشيح مارتن هو أن نشترى ســـيارة نصف نقل ، ونذهب معه أينما ذهب . وســـوف نعلم أولادنا فى

المنزل ، وسنستفيد فى تعليمهن من كل مكان نذهب إليه" وهنا أومأت ساندى - زوجة راى - برأسها وعلى شفتيها ابتسامة غامضة موافقة.

وهنا قطعت بيتى تأملاتى : " ها هو راى الآن " لقد فزت يا مارتى . ليس هذا فقط، لقد حصلت أيضاً على ثلاثة أضعاف الأصوات التى حصل عليها من يتلوك. كذلك فقد كان من صوتوا فى الانتخابات ضعف عدد من يصوتون فى العادة. لقد فزت بأكثر عدد من الأصوات فى التاريخ" لدهشتى ..... فزت، ولكن ما هى الرسالة ؟

كنت محتاجاً إلى أن أتوصل إلى قضيتى الرئيسية بسرعة جداً، وأن أبدأ فى تجميع أشخاص يتعاطفون معها ليحملوا لواءها. كان أقرب قضية إلى تفكيرى آنئذ هى " الوقاية ". إذ أن معظم السيكولوجيين، الذين يعملون فى الإطار المرضى، كانوا يركزون على العلاج، على مساعدة الناس الذين يتقدمون للعلاج عندما تصل مشاكلهم إلى مستويات غير محتملة. كان المنحى العلمى الذى يدعمه المعهد القومى للصحة العقلية يركز على إجراء دراسات صارمة لكفاءة العقاقير المختلفة والعلاجات النفسية المختلفة على أمل التوصل إلى العلاج الأمثل لكل اضطراب.

وأنا أرى أن العلاج يأتى عادة متأخراً جداً، وأننا لو تدخلنا والأفراد مازالوا بصحة، فإن هذا سيوفر الكثير من العناء. هذا هو الدرس الرئيسى الذى خرجنا به خلال قرن من سياسات الصحة العامة: العلاج غير مؤكد النتائج، بينما للوقاية تأثير هائل. لاحظ كيف أدى إقناع الدايات بغسيل أيديهن إلى إنهاء حالات حمى النفاس، وكيف قضى التطعيم على شلل الأطفال.

هل يمكن أن نتدخل سيكولوجيًا فى مرحلة الشباب لنقى من الاكتئاب والفصام وإدمان المخدرات فى الرشد ؟ كانت بحوثى فى الحقبة الماضية مركزة على دراسة هذا السؤال. وقد وجدت أن تدريس مهارات التفكير والسلوك التفاؤلى للأطفال فى سن عشر سنوات يخفض من معدلات الاكتئاب إلى النصف عندما يدخلون إلى مرحلة المراهقة (ويوضح كتاب عن: الطفل المتفائل The optimistic child هذه النتائج

بالتفصيل). وهكذا فكرت فى أن تكون مزايا الوقاية وأهمية تدعيم العلـم والممارسـة حولها هى القضية المركزية التى أبحث عنها. وبعدها بستة شهور جمعت مجموعة عمل فى شيكاغو ليوم واحد. وقام كل عضو من أعضائها الاثنى عشر، وهم من أبرز العلماء فى المجال، بتقديم أفكار حول آفاق الوقاية من المرض النفسى . لسوء الحظ كنـت أشـعر بالملل الشديد. ولم تكن المشكلة هى جدية القضية، أو قيمة الحلول، بل انعدام الجاذبية فى العلم الذى يقدم. كان مجرد النموذج المرضى مع تقديمه زمنياً، تقديم نفس العلاجات النفسية الفعالة للصغار الذين فى خطر وفى عمر أقل. كان الكلام معقولاً، ولكن كـان لدىّ تحفظين جعلا من الصعوبة أن أستمع بأكثر من نصف أُذن.

التحفظ الأول، هو أننى أعتقد أن ما نعرفه عن علاج العقول والأمخاخ المضطربة لا يقد لنا الكثير عن كيفية القاية من هذه الاضطرابات . وأن التقدم الذى حـدث فى مجال الوقاية من المرض النفسى يأتى من التعرف على – وتنمية – مجموعة من جوانب القوة والإمكانات والصفات الطيبة لدى الصغار – مثل التوجه نحو المستقبل، والأمـل، ومهارات التفاعل الاجتماعى ، والشجاعة، والقدرة على معايشة حـالات التـدفق، واليقين وأخلاق العمل. وأن ممارسة جوانب القوة هذه يحمى ضد المحن الـتى تـؤدى بالناس إلى أن يكونوا فى خطر من المرض النفسى .

إذاً يمكننا أن نقى فتاة معرضة وراثياً لخطر الاكتئاب، من خلال تنمية مهـارات التفاؤل والأمل لديها. كذلك فإن الشاب الذى يعيش فى الأحياء المكتظـة المتداعيـة، ويكون فى خطر من أن يصبح متعاطياً للمخدرات، يمكن حمايته من خلال أن نجعلـه متوجهاً نحو المستقبل، ويستطيع أن يصل إلى حالة التدفق من خلال ممارسة الرياضـة، وأن يتمتع بأخلاق عمل أفضل. ولكن بناء هذه القوى كواق من المرض غريب علـى النموذج المرضى الذى يركز فقط على علاج العيوب. **التحفظ الثانى** : أنـه كمـا أن حقن الأطفال المعرضين للفصام والاكتئاب بأدوية الهالدول Haldol والبروزاك Prozac لن يفلح، فإن هذا البرنامج البحثى لن يجذب إلا الباحثين التابعين . أما العلم المطـور للوقاية فيحتاج إلى العلماء الشبان الأذكياء والمبدعين الذين عادة ما يحققون التقـدم فى أى ميدان.

وعندما كنت خارجاً من قاعة الاجتماع لحق بى واحدٌ من أكثر الأساتذة تحرراً عقلياً وقال: " هذا ممل يا مارتن. لابد أن تصل إلى تصور رئيسى فى هذا الموضوع".

وبعد أسبوعين تراءى لى هذا التصور الرئيسى عندما كنت أعتنى بالحشائش فى حديقتى مع ابنتى ذات الخمسة أعوام نيكى. وعلى أن أعترف - رغم أننى كتبت كتاباً والعديد من المقالات عن الأطفال - أننى لا أجيد التعامل معهم. فأنا من النوع الذى يركز على هدف محدد، والوقت لديه دائماً ضيق. وكنت فى هذه الحالة أركز تماماً على الاعتناء بالحشائش. هذا بينما كانت نيكى تقذف بالحشائش فى الهواء وهى تغنى وترقص. وبما أنها كانت تشتتنى ، فقد صحت فيها، مما أدى إلى تركها للمكان. وبعد عدة دقائق عادت قائلة: " أبى. أود التحدث معك "."نعم يا نيكى" " هل تذكر يا أبى قبل عيد ميلادى الخامس ؟ منذ أن كان لدى ثلاث سنوات حتى أصبحت فى سن الخامسة كنت من النوع "الزنان". كنت أبكى كثيراً كل يوم. وفى عيد ميلادى الخامس قررت التوقف عن "الزن" تماماً. " كان هذا أصعب شيء فعلته فى حياتى . فإذا كنت أنا قد استطعت التوقف عن الزن، فإنك تستطيع ان تكف عن أن تكون شخصاً "نكدياً ".... كان هذا كشفاً لى .

وفى إطار حياتى الشخصية، فإن نيكى أصابت كبد الحقيقة. كنت فعلاً شخص نكدى . فقد قضيت خمسين عاماً حاملاً معى برودة فى روحى ، والعشر سنوات الأخيرة منها كمثل سحابة رمادية متحركة فى منزل مشرق بالشمس. وكل ما لاقيته من توفيق كان على الأرجح لا يعود إلى كونى نكداً وإنما بالرغم منه.

وفى هذه اللحظة قررت أن أتغير....... والأهم من ذلك أننى أدركت أن تنشئة نيكى لا تتعلق بتصحيح عيوبها. فهى تستطيع القيام بذلك بنفسها. بل هدفى فى تنشئتها ينبغى أن يكون هو رعاية هذه القوة المبكرة التى أظهرتها - أنا أسمى هذا الرؤية المباشرة لما هو داخل الآخرين ولكن المصطلح العلمى هو الذكاء الاجتماعى - ومساعدتها على أن تصيغ حياتها حولها. ومثل هذه القوة، إذا ما نضجت، ستكون سياجاً حامياً ضد جوانب الضعف، وتجاه عواصف الحياة التى لابد وأن تواجهها. فتنشئة الأطفال أكثر بكثير من مجرد إصلاح عيوبهم. بل أنها تدور حول تحديد وتعظيم

جوانب قوتهم، ومساعدتهم على إيجاد السياق الذين يستطيعون فيه أن يمارسوا هذه القوى والسجايا الطيبة إلى أقصى حد ممكن.

فإذا كانت العوائد الاجتماعية تأتي نتيجة لوضع الناس في أماكن يستطيعون فيها ممارسة جوانب القوة لديهم، فإن لهذا متضمنات هامة لعلم النفس.

هل يمكن إقامة علم نفس يدور حول أفضل ما في الحياة ؟ هل يمكن التوصل إلى تصنيف لجوانب القوة والخصال الطيبة التي تجعل الحياة تستحق أن تعاش ؟ هل يمكن أن يستخدم الآباء والمدرسون هذا العلم لتنشئة أطفال أقوياء مرنين مستعدين لتبوأ مكانهم في عالم تتزايد فيه فرص الإنجاز ؟ هل يستطيع الراشدون أن يعلموا أنفسهم طرقاً جديدة للسعادة والإنجاز ؟

إن التراث السيكولوجي الضخم الذي يركز على المعاناة لا يصلح لنيكي. إن علم النفس الأفضل لها ولغيرها من الأطفال في كل مكان يقوم على اعتبار الدوافع الإيجابية - كالحب والعطف، والكفاءة، والاختيار واحترام الحياة - بنفس مشروعية الدوافع السلبية. وسيركز على دراسة المشاعر الإيجابية مثل الإشباع والسعادة والأمل. وسيسأل كيف يمكن للطفل أن يكتسب جوانب القوة والخصال الحسنة التي تؤدي ممارستها إلى هذه المشاعر الإيجابية، وسيسأل عن المؤسسات الإيجابية (الأسرة القوية، والديمقراطية، والإطار الأخلاقي العريق) التي تشجع جوانب القوة والمكاسب هذه. وسيقودنا جميعاً عبر طرق أفضل إلى الحياة الجيدة.

وجدت لي نيكي رسالتي ، وهذا الكتاب هو محاولتي لتقديمها للقارئ .

الفصل الثالث

لماذا نهتم بأن نكون سعداء

لماذا نشعر بالسعادة ؟ لماذا نشعر بأى شيء على الإطلاق ؟ ولماذا جهزنا تاريخنا التطورى بحالات وجدانية انفعالية ملحة ومستغرقة وحاضرة، تدور حياتنا كلها حولها؟

التطور والمشاعر الإيجابية :

فى العالم الذى يفهمه علماء النفس، تؤدى المشاعر الإيجابية تجاه شخص أو شيء إلى الاقتراب منه، بينما تؤدى المشاعر السلبية إلى تجنبه. والرائحة الذكية للفطائر الـتى تخبز فى الفرن تجعلنا نقترب منه، بينما تؤدى بنا الرائحة المنفرة للقيء إلى الابتعاد. ولكن الاميبا والديدان يقتربون من الشيء الذى يريدون ويتجنبون المتاعب، مستخدمين ملكاتهم الحسية والحركية الأساسية دون أن يصاحبها انفعالات . فلماذا اكتسبت بعض الحيوانات المركبة، فى مرحلة ما عبر التطور حياة انفعالية؟

أول مفاتيح هذا اللغز المعقد يتحصل من خلال مقارنة الانفعالات الايجابية بالانفعالات السلبية، كالخوف والحزن والغضب. وهى خطوط دفاعنا الأولى فى مواجهة الأخطار الخارجية: فالخوف إشارة على اقتراب الخطر، والحزن دلالة على حدوث الفقدان، والغضب إشارة على إن أحداً ما يتخطى حدودنا عنوة - وفى ضوء نظرية التطور يعد الخطر والفقدان وتخطى الحدود عوامل مهددة للبقاء. والأكثر من هذا، أن هذه الأخطار الخارجية كلها من النوع الذى تتناقض فيه الخسارة والمكسب Win-loss، حيث يتعادل ما يكسبه طرف معين مع خسارة الطرف الثانى ، والحاصل هو صفر. والتنس لعبة مشابهه، إذ أن كل نقطة يجمعها أحد الخصوم يخسرها الخصم الآخر، وكذلك عراك الأطفال فى سن ثلاث سنوات على قطعة من الحلوى.

وتلعب الانفعالات السلبية دوراً كبيراً فى لعبة المكسب والخسارة هذه، وكلما زادت خطورة النتيجة زادت حدة المشاعر والانفعالات. العراك حتى الموت هو المثل النهائى للعبة المكسب – الخسارة فى التطور، وبهذه الصفة يستثير الدرع الواقى Panoply المتمثل فى الانفعالات السلبية فى أشد صورها. ويبدو أن الانتخاب الطبيعى قد فضل الانفعالات السلبية لهذا السبب. فأسلافنا الذين خبروا مشاعر سلبية قوية عندما كانت مواقف الصراع تمثل مسألة حياة أو موت لابد وأن يكونوا قد قاتلوا أو هربوا بصورة أكفأ، وعليه أتيح لهم البقاء لنقل جيناتهم إلى أجيال جديدة.

وفى كل الانفعالات هناك مكون وجدانى انفعالى يتعلق بالمشاعر، وآخر حسى ، وثالث يتعلق بالتفكير، ورابع يتضمن الفعل. والعنصر الشعورى فى كل الانفعالات السلبية هو النفور aversion– أو القرف (الاشمئزاز) disgust أو الخوف أو الكره وما أشبه هذه المشاعر – مثلها فى ذلك مثل المناظر أو الأصوات أو المشمومات تعتم الوعى وتأخذ أسبقية على ما كان سائدا فيه آنذاك. وتقوم المشاعر السلبية بوظيفة الإنذار الحسى بأننا بصدد موقف مكسب – خسارة الذى يعبئ الأفراد لدراسة طبيعة الخطر فيقضون عليه. ونوع التفكير الذى تستثيره هذه الانفعالات مركز وغير مهادن، يضيق من مدى انتباهنا فيحصره فى سلاح الشخص المهاجم وليس تسريحة شعره. وينتهى بنا كل هذا إلى فعل سريع وحاسم : الهجوم أو الهروب أو التوقف .

هذا (التصور) نمطى لدرجة الملل، وقد شكل أساس التفكير التطورى عن الانفعالات السلبية منذ دارون. و من الغريب أنه لم يكن هناك تصورات متفق عليها حول الانفعالات الإيجابية.

يميز العلماء بين الظاهرة والظاهرة المصاحبة epiphenomenon فالضغط على بدال الوقود فى سيارتك ظاهرة، إذ أنه يبدأ سلسلة من الأحداث التى تؤدى بالسيارة إلى أن تسرع. أما الظاهرة المصاحبة فهى فى هذه الحالة مقياس سرعة السيارة الذى ليس له تأثير سببى ، فهو لا يسبب إسراع السيارة، بل هو مجرد إعلام للسائق أن السيارة تسرع. وقد رأى علماء النفس السلوكيين مثل سكينر أن كل الحياة العقلية هى مجرد ظواهر مصاحبة أو هى فقاعات الحليب التى تعلو سطح قدح قهوة الكاباتشينو.

فعندما تعدو مبتعداً عن دب مفترس، فإن خوفك يعكسه فقط حقيقة أنك تعــدو بعيداً، حيث تحدث الحالة الشعورية الذاتية عادة بعد السلوك. وباختصار، فإن الخــوف ليس هو الذى يحرك العدو بعيداً، وإنما هو مجرد عداد السرعة أى مجرد تسجيل ورصد.

وقد وقفت ضد السلوكية منذ البداية، رغم أننى كنت أعمل فى معمل سلوكى . وقد أقنعتنى قلة الحيلة المكتسبة أن المنظور السلوكى على خطــأ تــام. فالحيوانــات، وبالتأكيد الإنسان، تستطيع حساب العلاقات المركبة بين الأحداث (مثل : "لا قيمــة لأى جهد أبذلــه")، ويستطيعون أن يستخدموا هذا الفهم للتنبؤ بالمستقبل ("كنــت قليل الحيلة بالأمس ، وبصرف النظر عن أى ظروف مستجدة ، سأكون قليل الحيلــة اليوم ") وتتمثل عملية الحكم judgment فى فهم الترابطات المركبة ، بينما تتمثــل عملية التوقع فى طرح هــذه الترابطات إلى المستقبل . فإذا اقتنعنا بقلة الحيلة المكتسـبة وتعاملنا معها بجدية، لا يمكن التعامل مع هذه العمليات على أنها أشباه ظواهر، إذ أنهــا تسبب سلوك اليأس أو التخلى . كانت دراسة قلة الحيلة المكتسبة واحدة من الضربات التى أطاحت بالسلوكية وقادت إلى تتويج علم النفس المعرفى على قمة علــم الــنفس الأكاديمى .

كنت مقتنعاً تماماً بأن الانفعالات السلبية ليست أشباه ظواهر. فالتفسير التطورى كان شديد الإقناع: فالحزن والاكتئاب لا تعنى فقط الخسارة، إذ هى تؤدى إلى سلوك الانفصال والتخلى و(فى الحالات المتطرفة) الانتحار. كذلك فالخوف والقلــق تعطــى مؤشراً على حضور الخطر الذى يؤدى إلى القيــام باستعدادات للفــرار ، أو الدفاع ، أو المحافظة. ويشير الغضب إلى تخطى الحدود ويؤدى إلى استعدادات للــهجوم علــى المتخطى ودفع الظلم.

والغريب رغم ذلك، أننى لم أطبق نفس المنطق على الانفعالات الإيجابيــة، لا فى نظريتى ولا فى حياتى الخاصة إذ استمرت مشاعر السعادة، الفرحة، والفوز أو الحماسة، وتقدير الذات، والبهجة، كلها غائمة بالنسبة لى . وتشككت فى نظريتى فيما إذا كانت هذه المشاعر تسبب أى شيء، أو انه يمكن زيادتها إذا لم تكــن محظوظــاً وحبــاك الله

بالكثير منها.وكتبت فى كتابى عن "الطفل المتفائل" أن تقدير الذات على وجه الخصوص، والسعادة بوجه عام، تنمو فقط كآثار جانبية للإنجاز الجيد فى العالم. وقد ظننت، أنه رغم روعة مشاعر تقدير الذات، فإن محاولة تحقيقها قبل تحقيق الإنجاز فى الحياة هى عملية خلط شديد للوسائل والغايات.

وفى حياتى الشخصية كان من المحبط أن هذه المشاعر الجميلة لم تزرنى إلا لماماً، وعندما حلت بى ، لم تبق إلا قليلا. وقد احتفظت بهذه الحقيقة لنفسى، إذ كنت أشعر بأننى شخص غريب، حتى اطلعت على التراث الخاص بالعواطف الإيجابية والسلبية – حيث تشير الدراسات المنضبطة من جامعة مينيسوتا إلى وجود سمة من سمات الشخصية تصف حسن الحال والفوران، تسمى المزاج الإيجابى positive affect وهى سمة تبين أنها قابلة للتوريث. فإذا كانت أحدى التوائم مبتهجة أو نكدية، فتوأمها سيكون كذلك أيضا. إلا أن التوائم لو كان متآخياً، فاحتمالات التشابه فى السمة لا يزيد على الصدفة. كيف تتصور درجتك على المزاج الإيجابى أو السلبى ؟ فيما يلى مقياس صممه دافيد واطسون David Watson ولى أنا كلارك Lee Anna Clark; وأوك تليجن Auke Tellegen، واسمه PANAS ، وهو أكثر المقاييس لقياس هذه المشاعر صدقاً، وتستطيع أن تجيب على القياس هنا أو تدخل على موقعه الإلكترونى على الإنترنت www.authentichappiness.org بعض الناس مرتفعون فى المزاج الإيجابى ويستمر هذا طوال حياتهم. وهؤلاء الناس يشعرون بالبهجة فى معظم الوقت، وتجلب لهم الأشياء الجيدة الكثير من المتعة والفرحة. كذلك فهناك الكثير من الناس ممن يقل حظهم من المزاج الإيجابى . فهم لا يشعرون بالبهجة كثيراً، وعندما ينجحون فإنهم لا يقفزون فرحاً. ويقع معظمنا فى مكان متوسط بين هذين القطبين. وأعتقد أنه كان على علم النفس أن يعرف ذلك من البداية. فالفروق الجبلية فى الاكتئاب والغضب معروفة منذ زمن بعيد، فلماذا لا تكون فيما يتصل بالمشاعر (الإيجابية) أيضاً.

وينبثق من هذا النظرية القائلة بأنه يبدو أنه لدينا رباناً وراثياً يوجه مسار حياتنا الانفعالية. فإذا كان المسار ملبداً، فإن النظرية تخبرنا أنه ليس هناك ما يمكن عمله لتشعر

بالسعادة، وأن كل ما تستطيع أن تفعله (وقد فعلته) هو أن تتقبل حقيقة استقرارك فى هذه البيئة الانفعالية الباردة، وتوجه نفسك لتحقيق الإنجازات التى تجلب للآخرين ؛ الذين يتمتعون بالمزاج الإيجابى المرتفع ؛ كل هذه المشاعر الرائعة.

مقياس المزاج الإيجابى PA (أ) والمزاج السلبى NA (س) - الحالة الراهنة PANAS

يتكون هذا المقياس من عدد من الكلمات التى تصف مشاعر وانفعالات مختلفة. اقرأ كل بند وضع الإجابة المناسبة فى المساحة المخصصة لذلك بجوار الكلمة. ووضح إلى أى حد تشعر بذلك الآن (فى هذه اللحظة). استخدم المقياس التالى لتسجيل إجابتك

(١) قليلاً جداً أو منعدم (٢) قليلاً (٣) بدرجة متوسطة (٤) إلى حد كبير (٥) إلى حد كبير جداً

- مهتم interested (أ)
- أعانى distressed (س)
- مستثار excited (أ)
- متضايق upset (س)
- قوى strong (أ)
- شاعر بالذنب guilty (س)
- مذعور scared (س)
- عدائى hostile (س)
- متحمس enthusiastic (أ)
- فخور proud (أ)
- غير مستقر irritable (س)
- متيقظ alert (أ)
- شاعر بالخزى ashamed (س)
- ملهم inspired (أ)
- عصبى nervous (س)
- مصمم determined (أ)
- منتبه attentive (أ)
- مشدود jittery (س)
- نشط active (أ)
- خائف afraid (س)

للخروج بالنتيجة أضف درجاتك على الانفعالات الإيجابية معاً ثم أضف درجاتك على الانفعالات السلبية معاً. وستحصل على درجتين كل منها تتراوح بين ١٠ - ٥٠.

لدى صديق اسمه لين Lenأقل منى بكثير فى المزاج الإيجابى . وهو ناجح نجاحـاً باهراً بكل المعايير، سواء فى العمل أو فى اللعب. وقد كسب الملايين من عمله كمـدير لشركة تجارية، وأكثر من ذلك، أصبح بطلاً قومياً فى لعب البريدج لمـرات عديـدة - كل ذلك وهو فى العشرينات من عمره. ورغم وسامته، وذكائه وأناقته، وكونه أعزب متميز، فقد أدهشه أنه كان فاشلاً تماماً فى الحب. وكما قلت ، كان (لـين) متحفظـاً وبعيدًا تمامًا عن المزاج الإيجابى . وقد رأيته وهو فى لحظة الانتصـار فى بطولـة هامـة للبريدج، حيث ندت عنه شبه ابتسامة تبعها بالصعود إلى غرفة نومه لمشاهدة مباراة فى كرة القدم على انفراد، ليس معنى هذا أنه غير حساس. إذ أنـه واع جـداً بمشـاعر الآخرين وحاجاهم، ويستجيب لهم (فالجميع يرون أنه "لطيـف"). إلا أنـه - هـو شخصياً - لا يشعر بالكثير.

و لم يعجب ذلك النساء اللاتى واعدهن إطلاقاً، فهو ليس دافئاً، وليس مبـهجاً، وهو لا يضحك كثيراً . "هناك شيء ما خطأ فيك يالين" كلهن قلن لـه ذلك . هـذا الرفض أدى به إلى الدخول فى خبرة العلاج بالتحليل النفسى لمدة خمـس سـنوات فى نيويورك. قالت له المحللة النفسـية " هناك شى ما خطـأ فيك يالين ". ثم استخدمت مهاراهّا الفائقة لاكتشاف صدمات الطفولة التى تكبت كل هـذه المشـاعر الإيجابيـة الطبيعية - دون جدوى، لم يكن هناك أى صدمات.

والاحتمال الأغلب أنه ليس هناك ثمة خطأ فى لين. والمشكلة تكمن فى أنه جبلياً (صفة ولد بها) يقع فى الطرف الأدنى من متصل المزاج الإيجابى . وقد قـام التطـور الطبيعى بمهمته لضمان وجود كثير من الناس فى هذه الفئة، ذلك لأن لـدى عمليـة الاختيار الطبيعى استخدامات كثيرة لغياب الانفعال ، كما أن هنـاك اسـتخدامات وجوده . فلحياة لين الانفعالية الباردة قيمة كبيرة فى بعض المواقف. فلكى تكون بطلاً للبريدج، ولكى تكون متاجراً جيداً فى البورصة، ولكى تكون مديراً تنفيذياً ناجحـاً، فأنت تحتاج إلى هدوء عميق وتماسك عندما تتعرض للهجوم. إلا أن لين واعد أيضـاً نساء أمريكيات معاصرات، وهن يجدن فى الحيوية سمة شديدة الجاذبية. وقـد سـألنى النصح منذ عشر سنوات، واقترحت عليه أن ينتقل إلى أوروبا، حيث يقل تقدير الحيوية

والدفء الأنبساطى. وهو الآن متزوج وسعيد من امرأة أوربية. وهذه هى عبره القصة: يمكن للمرء أن يكون سعيداً حتى ولو لم يحظ بالكثير من الانفعالات الإيجابية.

التوسيع والبناء العقلى Intellectual broadening and building

وقد بليت – مثل لين – بنقص المشاعر الإيجابية فى حياتى . وقد أقنعت قلبى تلك العصرية فى الحديقة مع نيكى Nikki بأن نظريتى خاطئة، ولكن احتاج الأمر إلى بربرا فريدركسون Barbara Fredrickson– الأستاذة المساعدة فى جامعة ميتشجان – لكى يقتنع عقلى بأن للانفعالات الإيجابية غرضاً عميقاً أبعد من مجرد المشاعر الجميلة التى تحملها لنا. والحكاية أن جائزة تمبلتون Templetonلعلم النفس الإيجابى تقدم لأحسن عمل فى علم النفس الإيجابى يقوم به عالم يقل عمره عن أربعين سنة. وهى أغنى جائزة فى علم النفس (تبلغ قيمتها ١٠٠٫٠٠٠ دولار للفائز الأول)، وكان من حسن حظى أن أرأس لجنة الاختيار. وفى عام ٢٠٠٠ – العام التأسيسى للجائزة– فازت بها بربرا فريدركسون عن نظريتها فى وظيفة الانفعالات الإيجابية. وعندما اطلعت لأول مرة على أبحاثها، قفزت السلالم أثنتين أثنتين ودخلت صائحاً على ماندى: "هذا شيء يحدث انقلاباً فى الحياة"....على الأقل لشخص نكدى مثلى .

ترى فريدركسون أن للانفعالات الإيجابية غرضاً عظيماً فى التطور. إذ أنها توسع من مواردنا resources العقلية والفيزيقية والاجتماعية المحدودة، وتبنى مخزوناً يمكن الاعتماد عليه عندما يواجهنا خطر أو فرصة. عندما نكون فى حالة مزاجية إيجابية، يحبنا الناس أكثر وتزداد احتمالات توثق الصداقات، والحب، والتحالفات. وعلى عكس قيود الانفعال السلبى ، تصبح وجهاتنا الذهنية أكثر توسعاً، وتحملاً، وإبداعية. ونصبح أكثر انفتاحاً على الأفكار والخبرات الجديدة. وتقدم مجموعة من التجارب البسيطة، والمقنعة فى آن، الدليل على نظرية فريدريكسون الثورية – مثال ذلك: أفترض أن لديك علبة من المسامير وشمعة وعلبة كبريت، ومهمتك أن تعلق الشمعة على الحائط بحيث لا يتساقط الشمع الساخن على الأرض عند إشعالها. يتطلب هذا العمل حلاً إبداعيا – يتمثل فى تفريغ العلبة ثم مسمرتها فى الحائط، ثم استخدامها كحامل للشمع. ويقوم

المجرب فى البداية بجعلك تشعر شعوراً إيجابياً : كأن يعطيك كيساً صغيراً من الحلوى أو يجعلك تقرأ قصة كرتونية مسلية، أو أن يطلب منك قراءة سلسلة من الكلمات الإيجابية بصوت عال مع التعبير عنها بالوجه. كل هذه الرسائل تؤدى إلى قدر من الشعور الإيجابى ، وهذا الانفعال الإيجابى المستثار يرفع من احتمال أن تكون مبدعاً فى أداء العمل.

تجربة أخرى: مهمتك أن تجيب بأسرع ما يمكن عما إذا كانت كلمة ما تقع فى فئة معينة – الفئة هى "مركبة". وتسمع " سيارة" و"طائرة" فتستجيب "صح" بسرعة – أما الكلمة التالية فهى "مصعد" والمصعد يندرج بصعوبة تحت فئة "المركبة"، ومعظم الناس يبطئون وهم يحاولون الإجابة. ولكن إذا استثار المجرب انفعالاً إيجابياً بصورة مماثلة لما سبق أن ذكرناه، فإن سرعتك تتزايد. ونفس التوسيع والحفز للتفكير فى حضور الانفعال الإيجابى يحدث عندما تكون مهمتك هى أن تفكر بسرعة فى كلمة تربط بين "محشة" و "أجنبى" و "ذرى" (ستجد الإجابة فى الهوامش فى آخر الكتاب).

هذا الشحذ العقلى نفسه يحدث للأطفال الصغار كما يحدث للأطباء ذوى الخبرة. طلب من مجموعتين من الأطفال فى سن ٤ سنوات أن يقضوا ٣٠ ثانية – يتذكروا إحدى موقفين "شيء حدث وجعلك تشعر بأنك تريد أن تقفز من السعادة" أو "انك سعيد بما يجعلك ترغب فى أن تجلس وتبتسم ". صمم هذين الشرطين للتحكم فى : سعادة عالية الطاقة فى مقابل سعادة منخفضة الطاقة. ثم أعطى كل الأطفال عملاً ليتعلموه عبارة عن أشكال مختلفة. ووجد أن كل من أطفال المجموعتين أدى أفضل من الأطفال فى نفس العمر الذين تلقوا تعليمات محايدة.

وفى الطرف الأخر على متصل الخبرة صنف أربعة وأربعين طبيبًا إلى ثلاث مجموعات: مجموعة تلقت علبة صغيرة من الحلوى ومجموعة قرأت بصوت عال عبارات إنسانية حول الطب ، ومجموعة ضابطة.ثم عرض على كل الأطباء حالة صعبة التشخيص فى أمراض الكبد وطلب منهم أن يفكروا بصوت عال وهم يقومون بالتشخيص.

كان أحسن أداء هو أداء المجموعة التي تلقت الحلوى حيث توصلوا إلى تشخيص مرض الكبد أسرع وبكفاءة أعلى . ولم يتسرعوا ويغريهم الوصول المبكر إلى الحل أو يجربوا أى أشكال للمعالجة العقلية السطحية.

سعيد ولكنه بليد ؟

ورغم ما سبق ذكره من أدلة إلا إنه من الشائع النظر إلى السعداء على إنهم خالى الذهن airheads ، فالنكات على الشقر مريحة للسمر الأمكر وإن كانوا أقل شعبية، ولكونى كنت " أبو العريف " فى المدرسة كنت أجد الكثير من الراحة عندما أجد أن الكثيرين من الأولاد " المفرفشين " لا ينجحون كثيراً فى الحياة . وللنظرة القائلة بارتباط السعادة بالبلادة كثير ممن يعتنقها . وقد كتب بيرس C.S.Peirce ، مؤسس البرجماتيه ، عام ١٨٧٨ أن وظيفة التفكير هى إزاحة الشك: فنحن لا نفكر إلا إذا كان هناك ثم خطأ . وعندما لا تكون هناك عقبات فأننا نعيش حياة وادعة وينطلق التحليل الواعى فقط عندما تواجهنا عقبة.

وبعد مائة عام بالضبط أكد كل من لورين اللوى ولن أبرامسون Laurin Appory & Llyn Abromomson وقد كانا آنئذ تلميذين عبقريين من تلاميذ فكرة بيرس تجريباً. إذ أعطيا طلاب جامعيين درجات متفاوتة من التحكم فى إضاءة نور أخضر. بعضهم كان له تحكم كامل على الضوء إذ يضيء فى كل مرة ضغط على الزر و لم يضيء إطلاقا ما لم يضغطاه. بالنسبة للطلاب الآخرين لم يظهر الضوء بغض النظر عما إذا كانوا ضغطوا على الزر أم لم يضغطوا. وبعد ذلك سأل كل طالب أن يحكم عن مقدار التحكم الذى تمتع به. كان الطلاب المكتئبين دقيقين جداً سواء تمتعوا بالتحكم أم لم يتمتعوا به إلا أن غير المكتئبين أدهشونا. كانوا أكثر دقة عندما كانوا يتمتعون بالتحكم ولكن عندما كانوا قليلى الحيلة استمروا فى تقدير إنه كان لديهم نسبة تحكم بنسبة ٣٥%. باختصار، كان المكتئبون أكثر حزناً وأكثر حكمة من غير المكتئبين

تلى ذلك الكثير من الأدلة المدعمة للواقعية الاكتئابية. فالإكتئابيون يتصفون بدرجة عالية من دقة الحكم على ما يملكونه من مهارة بينما يظن السعداء أنهم أكثر مما

يحكم عليهم الآخرون. يظن ٨٠% من الرجال الأمريكيين أنهم فى النصف الأعلى من المهارات الاجتماعية، ويقيّم غالبية العمال أدائهم الوظيفى أنه فوق المتوسط، كما يقيّم معظم سائقى السيارات قيادتهم على أنها أكثر أماناً من المتوسط "حتى أولئك الذين تعرضوا لحوادث". يذكر السعداء أحداثًا سعيدة أكثر مما حدث فعلاً، وينسون أحداثاً سيئة أكثر. وعلى العكس نجد أن المكتئبين يتصفون بدرجة عالية من الدقة فيما يتعلق بالحالتين. السعداء أقل توازناً فى معتقداتهم نحو النجاح والفشل : إذا كان ثمّ نجاح فهم الذين حققوه وسوف يبقى، وهم بارعون فى كل شيء، أما إذا كان ثمّة فشل فأنت سببته لهم، وسوف يزول بسرعة وهو شيء قليل الأهمية. وعلى العكس نجد أن المكتئبين أكثر توازناً فى تقدير النجاح والفشل.

هذا حقاً يجعل السعداء يبدون فارغى الذهن. إلا أن حقيقة كل هذه المكتشفات المتعلقة بالواقعية الاكتئابية يثار حولها جدل ساخن الآن، يدعم هذا الجدل عدد لا بأس به من الدراسات التى لم تستطع التوصل إلى نفس النتائج. أضف إلى ذلك، أن ليزا اسبنوول Lisa Aspinwall (وهى استاذ فى جامعة يوتا و فازت بالجائزة الثانية فى مسابقة تمبلتون عام ٢٠٠٠) جمعت أدلة مقنعة على أن السعداء يتخذون فى المواقف الحقيقية الهامة قرارات أذكى من غير السعداء.

قدمت لمفحوصيها معلومات مخيفة متعلقة بأخطار صحية: مقالات عن العلاقة بين الكافيين وسرطان الثدى لمن يشربون القهوة، أو عن العلاقة بين التعرض للشمس وسرطان الجلد لمن يعشقون الاستلقاء فى الشمس على شواطىء البحر. وقسمت المشاركين فى البحث إلى السعداء وغير السعداء (إما من خلال استخبار للتفاؤل أو إحداث خبرة إيجابية مثل تذكر خبرة ودودة) قبل إعطائهم المادة لقراءتها، ثم سئل المفحوصون بعد أسبوع عما يذكرونه عن الأخطار الصحية. تذكر السعداء معلومات سلبية أكثر وقيموها على أنها أكثر إقناعاً بالمقارنة بغير السعداء.

حل الخلاف حول أى نمط من الناس أذكى ربما كان كما يلى : فى الظروف العادية يرتكن السعداء على خبراتهم الإيجابية الماضية والتى تم تمحيصها بينما يكون غير

السعداء أكثر تشككاً حتى ولو بدا أن الضوء غير قابل للتحكم فى غضون العشر دقائق الماضية، يفترض السعداء من خبراتهم الماضية أن الحال سينصلح وأنهم سيستعيدون القدرة على التحكم فيما بعد. وهذا يفسر أل ٣٥% من الاعتقاد فى التحكم التى رأيناها فيما سبق حيث كان الضوء الأخضر غير قابل للتحكم. وعندما تكون الأحداث مهددة (" ثلاثة أكواب من القهوة يومياً تزيد من خطر سرطان الثدى")يغير السعداء تكتيكاتهم بسهولة ويتبنون وجهة ذهنية أكثر تحليلية وتشككاً. هناك إمكانية مثيرة ذات متضمنات ثرية تحقق التكامل بين كل هذه المكتشفات: أن الحالة المزاجية الإيجابية تؤدى بنا إلى أسلوب مختلف تماماً فى التفكير من الحالة المزاجية السلبية.

لاحظت عبر ثلاثين عاماً من اجتماعات مجلس قسم علم النفس – حيث يعقد فى غرفة كئيبة رمادية خالية من النوافذ مليئة بمجموعة من النكديين – أن المزاج السائد فى الجانب الصفرى البارد. ويبدوا أن هذا يجعلنا نميل للنقد كثيرًا . فعندما نجتمع لمناقشة عدد من المتقدمين المتميزين للتعيين بوظيفة أستاذ، ينتهى بنا الحال عادة بعدم تعيين أى منهم وبدلاً من ذلك نمضى الوقت فى تصيد كل خطأ قام به أى واحد منهم. وعبر ثلاثين عاماً رفضنا الكثيرين من الشباب الذين أصبحوا بعد ذلك من أعظم علماء النفس المعاصرين فى العالم.

إذاً فى الحالة المزاجية الباردة ، ينشط أسلوب تفكير تصادمى Battle-stations mode الأساس فيه هو التركيز على الخطأ ثم استبعاده. وعلى عكس ذلك فالحالة المزاجية الإيجابية ، تدفع بالناس إلى طريقة إبداعية وبناءة وحمولة وكريمة وغير دفاعية من التفكير. هذه الطريقة فى التفكير لا تهدف إلى اصطياد ما هو خطأ بل ما هو صواب، لا تبذل جهداً فى العثور على ما أغفل بل تركز على ميزة ما قدم. وربما يكون جزء مختلف من المخ هو المسئول عن ذلك ، وربما كانت هناك تفاعلات نيوروكميائية مختلفة هى المسئولة عن التفكير فى ظل الحالة المزاجية السلبية .

أختر المكان وكيّف مزاجك ليتلاءم مع العمل الذى تقوم به. هذه أمثلة لأعمال عادة ما تتطلب تفكيراً ناقداً: الإجابة على أسئلة امتحان التخرج، أو ملء نموذج ضريبة

الدخل، أو كتابة تقرير بفصل أحد العاملين ، أو التعامل مع الرفض المتكرر من الطرف الآخر فى علاقة عاطفية، أو التحضير للجنة تقوم بتقييمك ، أو مراجعة نص كتبته ، أو اتخاذ قرارات حاسمة فى رياضة تنافسية ، أو اتخاذ قرار يتعلق بكلية ستلتحق بها، قم بهذه الأعمال فى أيام مطيرة جالساً على كرسى غير مريح وفى غرفة صامتة ذات ألوان كالحة، فإذا كنت مشدود الأعصاب أو حزيناً أو فى مزاج سيء ، فإن هذا لن يعوقك بل أنه قد يجعل قراراتك أكثر دقة.

وعلى العكس فهناك أعمال عديدة فى الحياة تتطلب تفكيراً إبداعيا وكرماً وحمولاً: مثل التخطيط لحملة مبيعات، البحث عن طرق لإشاعة الحب فى حياتك، أو التفكير فى مجال مهنى جديد، أو اتخاذ قرار يتعلق بالزواج من إحداهن، أو التفكير فى الهوايات أو الرياضات غير التنافسية أو الكتابة الإبداعية، قم بهذه الأعمال فى سياق يحسن من المزاج (مثلاً فى كرسى مريح مع موسيقى مناسبة فى الشمس أو الهواء الطلق) أحط نفسك ما أمكن بأناس تثق فى أنهم غير أنانيين وذوى نوايا حسنة.

بناء الامكانيات الجسدية:

الانفعالات الإيجابية المفعمة بالطاقة- مثل البهجة- تجعل الناس أكثر ميلاً إلى اللعب، واللعب يتصل اتصالا شديداً ببناء مصادر القوة الجسدية. يتضمن اللعب لدى السنجاب الأرضى الصغير ، الجرى بأقصى سرعة،والقفز المرتفع فى الهواء، وتغيير الاتجاه أثناء القفز، ثم النزول والجرى فى الاتجاه الجديد.أما القردة من نوع الباتاس PATAS فهى أثناء لعبها تقفز مباشرة على فروع مرنة من الشجر بحيث تقذفهم فى اتجاه آخر ، وكل هذه المناورات يستخدمها الراشدون من النوعين من الحيوانات للهروب من الحيوانات المفترسة. ويصعب مقاومة النظر إلى اللعب بوجه عام على انه نشاط يبنى العضلات وكفاءة الدورة الدموية القلبية وعلى انه الممارسات التى تشحذ من القدرة على تجنب الحيوانات المفترسة. ويعد التدريب على القتال والصيد والتزاوج والصحة وطول العمر مؤشرات جيدة للمخزون من اللياقة الجسدية ، وهناك أدلة مباشرة على أن الانفعالات الإيجابية تتنبأ بالصحة وطول العمر ، وفى أكبر دراسة حتى الآن أعطى

ل ٢٢٨٢ مكسيكى أمريكى من جنوب غرب الولايات المتحـــدة يبلغون من العمـــر ٦٥ سنة أو أكثر - بطارية من الاختبارات التى تقيس الانفعال والعوامل الديموجرافيـــة وتم تتبعهم لمدة عامين. تنبأت الانفعالات الإيجابية بقوة بمن عاش ومن مـــات ومـــن تعرض للعجز. وبعد أن تم التحكم فى العمر والدخل والتعليم والوزن والتدخين وشرب الكحوليات والمرض ، وجد الباحثون أن السعداء كانوا أقل احتمالاً بمقدار النصف لأن يموتوا أو ليصبحوا من العجزة. كذلك تحمى الانفعالات الإيجابية الناس من عـــوارض الشيخوخة. ولعلك تتذكر أن الراهبات المبتدئات اللاتى كتبن سيراً ذاتية سعيدة عندما كن فى العشرينات من عمرهن عشن حياة أطول وأصح ممن كانت سيرهن الذاتية خالية من الانفعالات الإيجابية. كذلك لعلك تتذكر أن المتفائلين فى دراسة مايو كلينك عاشوا أطول من المتشائمين. أضف إلى ذلك أن السعداء لديهم عادات صحية أفضل وضـــغط دم أقل وجهاز مناعة أكفأ من غير السعداء. عندما تضم كل هذا إلى ما كشف عنـــه أسبن وول من أن الســـعداء أكثر اهتمامًا بالبحث عن المعلومات الخاصـــة بالمخـــاطر الصحية وأكثر استيعابًا لها ، خرجنا بصورة واضحة عن السعادة كعامل يطيل الحيـــاة ويحسن الصحة.

الإنتاجية

ربما كانت أهم سمة بشرية يؤثر فى بناء القوة هى الإنتاجية فى العمل. ورغم أنـــه مـــن الصعب أن نحدد ما إذا كان الرضى عن العمل يجعل الفـــرد أســـعد أو أن الاســـتعداد للسعادة يجعل المرء أكثر رضى عن العمل ، فإنه من المعروف أن السعداء أكثر رضـــى عن عملهم من غير السعداء. توحى نتائج البحث أن زيادة السعادة تؤدى فى الواقع إلى مزيد من الإنتاجية، ومزيد من الدخل: قامت إحـــدى الدراســـات بقيـــاس حجـــم الانفعالات الإيجابية لدى ٢٧٢ موظفاً ثم تتبعت أدائهم الوظيفى عـــبر ١٨ شـــهرًا . فوجدت أن السعداء استمروا فى الحصول على تقديرات أفضل من مشرفيهم بالإضـــافة إلى أجور أعلى. وفى دراسة للشباب الاسترالى استمرت ١٥ سنة وجـــد أن الســـعادة أدت إلى احتمالات توظف أكبر ودخل أعلى وفى محاولات لتحديـــد مـــا إذا كانـــت

السعادة أم الإنتاجية تأتى أولاً (من خلال استثارة السعادة تجريبياً ثم دراسة الإنتاجية التالية) وجد أن الراشدين والأطفال ممن وضعوا فى حالة مزاجية حسنة اختاروا أهدافًا أعلى، وأدواراً أفضل، وثابروا لمدد أطول على عدد متنوع من الأعمال فى المعمل.

عندما تحدث أشياء سيئة لأشخاص سعداء:

الميزة الأخيرة التى يتمتع بها السعداء فى بناء مصادر القوة الجسدية هى مدى كفاءتهم فى التعامل مع الأحداث والمواقف غير المناسبة . كم من الوقت تستطيع أن تبقى يدك فى إناء من الماء شديد البرودة ؟ الوقت المتوسط الذى يقضيه المرء قبل أن يصبح الألم مبرحاً هو بين ٦٠ إلى ٩٠ ثانية. استخدم رك سنايدر، Rick Snyder وهو أستاذ فى جامعة كانساس وواحد من رواد علم النفس الإيجابى ، هذا الاختبار فى برنامج "صباح الخير يا أمريكا " Good Morning America ليوضح آثار الانفعالات الإيجابية فى تحمل المشاق. أعطى أولا اختبارا للانفعالات الإيجابية للعاملين فى البرنامج. وقد حصل تشارلز جيبسون Charles Gibson على درجة أعلى بكثير من الجميع. ثم، وأمام الكاميرا على الهواء، وضع كل عضو فى الفريق يده فى الماء الشديد البرودة. وقد سحب الجميع يده من الماء قبل مرور ٩٠ ثانية، بينما استمر جيبسون وحده واضعاً يديه فى الإناء مبتسماً حتى انتهت الفقرة وبدأت فترة إعلانات. بالإضافة إلى أن السعداء يتحملون الألم بصورة أفضل فالانفعالات الإيجابية تبطل الانفعالات السلبية. عرضت بربرا فريدريكسون على الطلاب مشهدًا مصورًا من فيلم The Ledge (الإفريز) حيث يتحرك رجل ممسكاً بيديه بإفريز عمارة شاهقة محتضناً المبنى وعند لحظة معينة يفقد قدرته على الإمساك بالإفريز ويسقط، يرتفع معدل ضربات القلب لدى الطلاب الذين يشاهدون هذا المنظر ارتفاعا كبيراً. بعد ذلك مباشرة شاهد الطلاب واحداً من أربعة مناظر: أمواج هادئة ينتج عنها حالة من السكينة، أو جرو صغير يستثير حالة من التسلية، وعيدان لا تثير أى انفعال، وبكاء يستثير الحزن. وقد أدت الأمواج والجرو إلى تخفيض معدل ضربات القلب إلى حد كبير بينما أدى البكاء إلى جعل معدل ضربات القلب المرتفع أكثر ارتفاعا.

بناء مصادر القوى الاجتماعية :

عندما كان عمرها ٧ أسابيع خطت ابنتي الصغرى، "كارلي دايلان" خطواتها الأولى في سلم إيقاع (رقصة) الارتقاء. وهي ترضع من ثدي أمها توقفت كارلي مرات عديدة كي تنظر إليها وتبتسم. ردت ماندي (الأم) النظرة وضحكت وأدى هذا إلى ابتسامة أكبر من كارلي . عندما يدور – الذي نشبهه بالرقصة لما فيها من إيقاع – (هذا الحوار) بهذه الروعة تتدعم روابط الحب (أو ما يسميه الإيثولوجيون " التعلق الآمن" (Secure attachment) عند الطرفين. وقد وجدوا أن الأطفال الذين يتصفون بالتعلق الآمن يتفوقون عندما يكبرون على أقرانهم في كل شيء تم اختباره تقريباً ويتضمن هذا المثابرة وحل المشكلات والاستقلال والاستكشاف والحماس. فالشعور بالمشاعر الإيجابية والتعبير عنها يتجاوز كونه أساس الحب بين الأم والوليد لينطبق على كل أنواع الحب والصداقة، وهناك حقيقة دائماً ما تثير الدهشة لدى ، تتمثل في أن أقرب أصدقائي ليسوا علماء نفس مثلي (رغم أن بيننا تفاهم عميق وأننا نقضي معًا أوقاتًا طويلة وأن بيننا أشياء مشتركة كثيرة) وليسوا من المثقفين، بل هم ممن ألعب معهم البوكر و البريدج والكرة الطائرة. وهناك استثناء يثبت القاعدة هنا: إذ أن هناك نوع مأساوي من الشلل الوجهي يسمى Moeblius Syndrome يجعل ضحاياه عاجزين عن الابتسام، ولا يستطيع الأشخاص المولودون بهذا الداء أن يظهروا انفعالا إيجابيا من خلال الوجه، وعليه يستجيبون لأكثر المحادثات وداً بتعبير غير مكترث، ويعانون من صعوبة بالغة في عقد الصداقات والاحتفاظ بها . وعندما يضطرب تسلسل الشعور بمشاعر إيجابية والتعبير عنها واستثارة المشاعر الإيجابية لدى الآخرين ثم الاستجابة لها، تضطرب الموسيقى التي تقود رقصة الحب والصداقة التي ذكرناها آنفًا .

تركز الدراسات النفسية التقليدية على المرضى، حيث تدرس أكثر الناس اكتئاباً وقلقاً وغضباً وتتساءل عن نمط حياتهم وشخصيتهم . وقد قمت بإجراء مثل هذه الدراسات لعقدين، وأخيراً قررت أنا وإد داينر Ed Diener أن نعكس الأمر ونركز على أنماط الحياة والشخصية لأسعد الناس. درسنا ٢٢٢ طالبًا جامعيًا وقسنا السعادة بدقة باستخدام ٦ مقاييس مختلفة، ثم ركزنا على أسعد ١٠% منهم. ووجدنا أن

شديدى السعادة اختلفوا بصورة ملحوظة عن غير السعداء فى شيء أساسى : حياة اجتماعية ثرية ومشبعة. يقضى أكثر الناس سعادة أقل الأوقات وحدهم (ومعظم الوقت يتفاعلون إجتماعياً)، وقد أعطوا لأنفسهم كما أعطاهم اصدقائهم أعلى الدرجات على جودة العلاقات. كان الأعضاء ال ٢٢ فى الجماعة فائقة السعادة-ما عدا واحدًا- يعيشون علاقة عاطفية . ولم يختلفوا عن أقرانهم الأقل سعادة فى المستوى الاقتصادى ولا فى عدد الأحداث الإيجابية أو السلبية كما لم يختلفوا فى كمية النوم ولا ساعات مشاهدة التليفزيون ولا ممارسة الرياضة ولا التدخين ولا شرب الكحول ولا الأنشطة الدينية. كذلك تشير كثير من الدراسات إلى أن السعداء لديهم صداقات عابرة أكثر وصداقات حميمة أكثر والاحتمال الأكبر لأن يكونوا متزوجين، وأكثر اندماجاً فى الأنشطة الاجتماعية بالمقارنة بغير السعداء. ومما يتصل بكونهم أكثر اندماجاً مع الآخرين نجد أن السعداء أكثر غيرية. وقبل أن أنظر إلى النتائج كنت أظن أن غير السعداء - بحكم كونهم يتوحدون مع الغير نظرًا للمعاناة التى يعرفونها جيداً سيكونون أكثر غيرية. ولكننى دهشت عندما كشفت النتائج التى تؤكد أن السعداء أكثر احتمالاً لأن يكشفوا عن هذه السمة. فى المعمل يكشف الأطفال والراشدون الذين نستثير لهم مشاعر السعادة عن تعاطف أكثر ويكونون أكثر استعدادا للمشاركة حتى مع الغرباء. وعندما نكون فى حالة أسوأ نكون أقل ثقة فى الآخرين وننكمش فى ذواتنا ونركز على احتياجاتنا أكثر.

السعادة والفائدة المزدوجة المكسب للجميع Win-Win : إعادة النظر فى التطور :

أقنعتنى نظرية بربرا فريدريكسون والدراسات التى عرضناها تماماً بأنه من المفيد أن أحاول بشدة أن أدخل الانفعالات الإيجابية إلى حياتى . وكالكثيرين من أمثالى الذين يقعون فى النصف البارد من توزيع الإيجابية أرضيت نفسى بالعذر القائل أن ما أشعر به لا يهم لأن ما أقدره حقاً هو أن أتفاعل بنجاح مع العالم. إلا أن الشعور بالانفعالات الإيجابية مهم، ليس لأنه ممتع فى حد ذاته، ولكن لأنه يسبب تعاملاً أفضل مع العالم،فتنمية انفعالات إيجابية أكثر فى حياتنا سيبنى الصداقات والحب والصحة الجسمية بصورة أفضل ويحقق إنجازًا أكبر .

تجيب نظرية فريدريكسون أيضاً على الأسئلة التي بدأ بها هذا الفصل: لماذا تكون الانفعالات الإيجابية مفيدة؟ ولماذا نشعر بأي انفعال أصلاً ؟

التوسع والبناء - أي النمو والارتقاء الإيجابي - هي الخصائص الرئيسية في أي مواجهه ذات فائدة مزدوجة لطرفي المواجهة . والوضع المثالي أن تكون قراءة هذا الفصل مثال على الفائدة المزدوجة : - فإذا كنت أنا قد قمت بعملي على الوجه الأكمل فقد نموت عقلياً من خلال كتابته، كما نموت أنت أيضاً من خلال قراءته. ومن أمثلة الفوز المزدوج أن تكون في حالة حب ، أو صداقة ، أو تربي طفلاً. وكل تقدم تكنولوجي - تقريباً (مثل اختراع المطبعة أو تهجين زهرة) هو تفاعل مزدوج الفائدة. فالمطبعة لم تخصم قيمة اقتصادية مكافئة من مكان آخر، بل أضافت قيمة هائلة. هنا يكون السبب المحتمل في وجود المشاعر. وكما أن المشاعر السلبية جهاز حسي ينذرك ويخبرك أنك في موقف مقايضة بين الكسب والخسارة؛ فالجانب الشعوري للانفعال الإيجابي هو أيضاً حسي . فالمشاعر الإيجابية تمثل علامة مضيئة تخبرك أن هنا مجال للكسب المزدوج. فتنشط التوجه العقلي الإبداعي الإيجابي المتسع ؛ وتضاعف المشاعر الإيجابية العوائد الاجتماعية والعقلية والجسمية التي ستتحقق.

والآن وأنا وأنت مقتنعان بأنه من المفيد أن نجلب قدراً أكبر من السعادة إلى حياتك، فإن السؤال الهام هو: هل يمكن زيادة كم المشاعر الإيجابية في حياتنا ؟ دعنا الآن نركز على محاولة الإجابة على هذا السؤال.

الفصل الرابع

هل يمكنك أن تجعل نفسك أكثر سعادة بصفة دائمة

معادلة السعادة :

على الرغم من أن معظم البحوث التى يتضمنها هذا الكتاب معتمدة على الإحصاءات فإن كتابا فى علم النفس مثل هذا - صديقًا لقارئه - كتب للشخص المتعلم غير المتخصص هو الذى يمكن أن يقدم أفضل المعادلات. وهذه هى المعادلة التى أدعوك إلى تأملها:

س = ح + ظ + ع

حيث أن :

حرف (س) يشير إلى مستواك الثابت من السعادة Enduring level of happiness

ويشير حرف (ح) إلى حدود استعدادك Set range

ويشير حرف (ظ) إلى ظروف حياتك Circumstances of life

ويشير حرف (ع) إلى العوامل التى تحت سيطرتك Factors under your voluntary control

ويبحث هذا الفصل فى الجزء من المعادلة الذى يشمل س= ح + ظ ، بينما تكون بقية المعادلة (ع)، والتى تشير إلى العوامل التى يستطيع الفرد أن يتحكم فيها بإرادته - وهى أيضا الجزء من المعادلة الذى يمثل أكثر القضايا أهمية فى علم النفس الإيجابى - موضوعا للفصول الثلاثة التالية ، وهى الفصول الخامس والسادس والسابع.

(س) المستوى الثابت من السعادة

من المهم جدًا أن تميز بين شعورك اللحظى بالسعادة ومستوى شعورك الدائم بها. فالشعور اللحظى بالسعادة يمكن أن يتأثر بسهولة ببعض الأشياء البسيطة التى من شأنها أن ترفع من معنوياتك مثل : تلقى تحية ، أو مجاملة ، أو باقة من الزهور من شخص يهمك ، أو شراء ملابس جديدة ، أو مشاهدة فيلم فكاهى ، أو حتى تناول قطعة من الشيكولاته . وهذا الفصل ، بل وهذا الكتاب بصفة عامة ، ليس دليلاً للأشياء التى من شأنها أن تسبب ارتفاعًا فجائيًا فى معدل الشعور بالسعادة بشكل عارض فى حياتك . فليس هناك أحد من الخبراء يمكن أن يساعدك فى هذا الشأن إلا انت نفسك.

والتحدى هو أن ترفع من مستوى شعورك الدائم بالسعادة ، وأن يكون ذلك هو الهدف الذى ينبغى أن تعمل من أجله، علمًا بأن الأشياء التى من شأنها أن تسبب الارتفاع المفاجئ فى الشعور اللحظى بالسعادة لا تحقق هذا الهدف . " ومقياس فوردايس" (Fordyce) . الذى قدمناه فى الفصل الأخير كان عن السعادة اللحظية ، والآن آن الأوان لنقيس مستوى شعورك العام بالسعادة . وقد اشتق المقياس الآتى بواسطة " سونجا ليبو مرسكى" (Sonja Lyubo Mirsky) وهى أستاذ مشارك فى علم النفس فى جامعة كاليفورنيا فى ريفرسايد Riverside.

مقياس السعادة العام

فيما يلى مجموعة من العبارات أو الأسئلة . اقرأها جيدًا ثم ضع دائرة حول الرقم الذى ترى أنه يصف الحال التى تنطبق عليك بأكبر قدر من الدقة:

- بصفة عامة أعتبر نفسى:

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
شخصا سعيدا جدا						شخصا غير سعيد

- بالقياس إلى معظم أقرانى اعتبر نفسى:

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
أكثر سعادة						أقل سعادة

• بعض الناس سعداء بصفة عامة . انهم يستمتعون بالحياة على الرغم مما يحدث فيها ، غير عابئين بالكثير مما يحدث حولهم . إلى أى حد ينطبق عليك هذا الوصف.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
ينطبق إلى حد كبير						لا ينطبق مطلقاً

• بعض الناس غير سعداء بصفة عامة . وعلى الرغم من أنهم غير مكتئبين فأنهم لا يبدون سعداء كما ينبغى لهم أن يكونوا . إلى أى حد ينطبق عليك هذا الوصف.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
لا ينطبق مطلقا						ينطبق إلى حد كبير

ولكى تحسب الدرجة على المقياس أجمع الدرجة التى حصلت عليها فى كل سؤال بعضها إلى بعض. ان عنوان هذا الفصل يبدو وكأنه سؤال موجه إليك . وربما كنت مؤمنا بأنه ببذل مجهود كاف فأن كل حال انفعالية وكل سمه شخصية يمكن أن تتحسن. ويسرنى أن أعلمك أننى عندما بدأت فى دراسة علم النفس من أربعين عاما مضت* كنت اعتقد فى صحة هذا الرأى ، وكانت هذه القناعة حول مرونة مختلف جوانب الشخصية الإنسانية هى الاتجاه السائد الذى يحكم ميدان علم النفس . وفحوى هذه القناعة هى أنه بالمجهود الشخصى وبالجهود التى تستهدف إعادة تشكيل البيئة نستطيع أن نعيد صياغة السيكولوجية الإنسانية نحو الأفضل.

وقد تحطمت هذه القناعة فى ثمانينيات القرن العشرين (1980'S) عندما انهمرت نتائج الدراسات التى أجريت على شخصيات التوائم وشخصيات الأطفال

(*) يتحدث المؤلف عام ٢٠٠٢.

الذين تم تبنيهم من قبل آباء غير آبائهم البيولوجيين . لقد انتهت هذه الدراسات إلى أن سيكولوجية التوائم المتطابقة identical twins تكون أكثر تماثلا مما يحـدث فى حالـة التوائم الأخوية Fraternal twins ، وأن شخصيات الأطفال المتبنين كانوا أكثر شـبهًا وتماثلا مع آبائهم البيولوجيين من الآباء الذين تبنوهم . وكل هذه الدراسات – وهـى تعد الآن بالمئات – تلتقى عند نقطة واحدة وهى أن حوالى نسبة ٥٠% مـن كـل السمات فى الشخصية تعود إلى الصفات الوراثية. ولكن الخاصية الوراثية العالية لا تحدد عدم قابلية السمة للتغير . فبعض السمات ذات الخاصية الوراثية العالية (مثل الجـنس ذكر – أنثى ووزن الجسم) لا تتغير مطلقا ، بينما توجد سمات ذات خاصية وراثيـة عالية أخرى (مثل التشاؤم pessimism ونزعة الفزع fearfulness) وهى ذات قابليـة عالية للتغير.

(ح) حدود الاستعداد

موانع الصيرورة إلى أن يكون الفرد أكثر سعادة

أن نصف الدرجة التى تحصل عليها فى مقاييس السعادة تقريبًا تحسب طبقا للدرجة التى كان يمكن أن يحصل عليها والداك الحقيقيان أو البيولوجيان فيما لو طبقت عليهما هذه الاختبارات . وهذا يعنى أننا نرث "موجها " أو قائدا (Steerman) يدفعنا نحـو مستوى معين من السعادة أو الحزن. ولذا فأنك لو كنت تحصل على سبيل المثال علـى درجة منخفضة فى الأنشطة والمواقف الوجدانية الإيجابية فانت قد تشـعر باسـتمرار بالاندفاع إلى تجنب الاتصال الاجتماعى وتقضى وقتك وحيدا . وكما سنرى فيما يلى يكون الناس السعداء اجتماعيين جدا ، وهناك ما يدعو إلى الظن بأن سـعادتهم هـذه تعود إلى كمية الأنشطة الاجتماعية التى يمارسونها أو المواقف الاجتماعية التى يرغبون فى معايشتها . ومر هنا فانك إن لم تحارب قوى الحث عند "موجهك الوراثى" فانك قـد تبقى عند مستوى أدنى مما ينبغى لك من الشعور بالسعادة.

منظم (ثرموستات) السعادة:

" روث" سيدة وأم وحيدة ، تعيش فى أحد أحياء مدينة شيكاغو ، وتحتاج إلى جرعات مستمرة من الأمل فى حياتها ، وتحقق ذلك بأرخص الأساليب وذلك عندما تشترى مجموعة من أوراق اليانصيب بما قيمته خمسه دولارات كل أسبوع . وهى تحتاج إلى هذه الجرعات الدورية من الأمل لأن حالتها المزاجية عادة ما تكون منخفضة. ولو اتيح لها أن تعرض نفسها على معالج نفسى فإنه سيشخصها باعتبارها تعانى من نوبات اكتئاب صغرى . هذه الحالة من التراجع والخوف لم تبدأ فقط عندما تركها زوجها منذ ثلاثة سنوات إلى سيدة أخرى ، ولكن يبدو أنها قديمة حيث تعانى من هذه الحالة منذ أن كانت طالبة فى المدرسة ، أى منذ خمس وعشرين سنة.

ثم حدثت المعجزة فقد كسبت " روث " ٢٢مليون دولار فى يانصيب ولاية الينوى لقد حاولت أن تغمس نفسها فى حالة السرور والبهجة . وتركت عملها فى احد المحلات حيث كانت تعمل فى لف المشتروات والهدايا واشترت منزلا كبيرا يضم ثمانية عشر غرفة ، كما اشترت سيارة جاجوار زرقاء فارهة . واصبح فى استطاعتها أن ترسل ولديها التوأم إلى مدرسة خاصة . ولكن للغرابة مع مضى الوقت بدأت حالتها المزاجية فى الانخفاض . ومع نهاية العام على هذا الكسب ، ومع عدم وقوع أى أحداث سيئة أو متاعب خارجية لها فإن معالجها الذى يتقاضى أتعابًا مرتفعة شخَّص حالتها باعتبارها تعانى من اضطراب وجدانى dysthymic disorder (اكتئاب مزمن chronic depression) .

وقصص مثل قصة "روث " هى التى قادت علماء النفس إلى أن يتساءلوا ما إذا كان لكل منا حدود استعداد أو إمكانيات خاصة به للسعادة ، بمعنى وجود مستوى ثابت ومحدد وراثيا لا نملك إلاَّ أن نعود إليه أو نتحرك فى إطاره . إن الأخبار السيئة تعمل عمل الترموستات (المنظم) فى دفع حدود الاستعداد والإمكانية للسعادة إلى أسفل، أو إلى حدوده العادية إذا ما صادفنا قدر كبير من الحظ . وقد وجدت دراسة منهجية لأثنين وعشرين من الذين كسبوا أوراق يانصيب أنهم قد ارتدوا إلى خط

الأساس الخاص بمستوى السعادة لديهم بمرور الوقت . ولم يبدو أنهم أكثر سعادة من الاثنين والعشرين الذين يمثلون المجموعة المقابلة ممن لم يكسبوا اليانصيب . وتعمل الأخبار الطيبة – بعد التعرض لضربات سوء الحظ والمصائب – على انتشالنا من حاله البؤس والشقاء التى نجد انفسنا منغمسين فيها.

وفى الحقيقة فإن الاكتئاب غالبا ما يكون دوريا ، ويأتى الشفاء فى غضون شهور قليلة بعد النوبة . وحتى الأفراد الذين أصيبوا بالشلل كنتيجة لإصابة العمود الفقرى فى حادث سرعان ما يبدؤون فى التكيف إلى درجة كبيرة . وفى غضون ثمانية أسابيع نجدهم يتحدثون بلغة تغلب عليها الانفعالات الإيجابية أكثر من الانفعالات السلبية . وفى ظرف سنوات قليلة يبدون أنهم اقل سعادة بمقدار قليل فقط من الأفراد الآخرين ممن لم يصابوا بالشلل . ومن الناس الذين أصيبوا بالشلل الرباعى اعتبر ٤٨٪ منهم أن حياتهم تمضى فى حدود المدى المتوسط أو فوق المتوسط . وتؤكد هذه النتائج الفكرة القائلة بأن كلا منا يملك حدا للاستعداد الشخصى للمستوى الإيجابى (أو السلبى) للانفعال وأن هذا الحد ربما يمثل الجانب الوراثى من الشعور الكلى بالسعادة.

طاحونة اللذة :

وهناك عامل أخر يعمل على رفع مستواك فى الشعور بالسعادة ، وهو ما يطلق عليه طاحونة اللذة hedonic treadmill والذى يجعلك بسرعة وعلى نحو لا يمكن تجنبه تتكيف مع الأشياء الطيبة وتعتبرها كأمور مسلم بها . وكلما تراكمت لديك سواء من ممتلكات مادية أو إنجازات أدبية واجتماعية ارتفع مستوى توقعاتك : إن الأعمال التى تقوم بها والأشياء التى تنجزها بمجهود كبير إن لم تشعرك بالسعادة فانك لازلت فى حاجة أن تفعل المزيد من الإنجازات لكى تصل إلى الحدود العليا لمدى استعدادك للشعور بالسعادة . ولكن ما أن تصل إلى هذه الحدود وتحقق هذا الإنجاز ، أو أن تمتلك ما كنت تطمح إليه فانك سرعان ما تتكيف مع هذا الوضع وتتطلع إلى تحقيق المزيد حتى تشعر بالسعادة ، وهكذا تستمر العمليات . وهناك لسوء الحظ من الدلائل ما يشير إلى وجود مثل هذه الطاحونة التى ندور فيها باستمرار.

وإذا لم تكن هناك مثل هذه الطاحونة فإن الناس الذين امتلكوا اشياء طيبة فى الحياة يفترض أنهم بصفة عامة أكثر سعادة من الناس الأقل حظا الذين لم يمتلكوا مثل هذه الأشياء . وهذا غير صحيح لأن هؤلاء الأقل حظا - على الاجمال - يشعرون بالسعادة مثل الأوفر حظا . إن الأشياء الطيبة والإنجازات العالية - كما تظهر الدراسات - لها تأثير محدود فى إسعاد الإنسان ، ومما يثير العجب والدهشة أن هذا التأثير المحدود يتم على نحو عارض ، ومما أظهرته هذه الدراسات النتائج الآتية:

- فى فترة زمنية أقل من ثلاثة شهور تفقد الأحداث الكبرى (مثل فقدان المرء لوظيفته أو لترقيته فى العمل) تأثيرها على مستويات السعادة.
- ظهر أن الارتباط بين تملك الثروة والشعور بالسعادة ارتباط ضعيف . فالأغنياء من الناس - فى المتوسط - يشعرون بدرجة أعلى قليلا بالسعادة مما يشعر الفقراء.
- ان الدخل الحقيقى قد ارتفع بشكل حاد فى الأمم الغنية فى النصف قرن الأخير . ولكن مستوى الرضا عن الحياة لم يرتفع بنفس الدرجة ، بل بقى الخط البيانى مسطحا فى الولايات المتحدة وفى معظم الأمم الغنية الأخرى.
- إن التغيرات الحديثة التى تمثلت فى زيادة الأجور التى يتقاضاها الأفراد العاملون تنبئ بارتفاع مستوى الرضا عن العمل ولكن هذا التنبؤ لم يتحقق.
- إن الجاذبية الجسمية (مثلها مثل الثروة يفترض أنها تتضمن العديد من المزايا) ليس لها تأثير يذكر على زيادة شعور الفرد بالسعادة.
- إن الصحة الجسمية ربما كانت أكثر المتغيرات - من بين المصادر والمتغيرات العديدة - التى ارتبطت مع السعادة.

وهناك حدود لعملية التكيف . فهناك بعض الأحداث السيئة التى لم نتعود عليها أو التى لا نستطيع أن نتكيف معها إلا ببطء شديد . مثل وفاة الابن أو الشريك فى حادث تصادم . فبعد مرور مدة من الزمن تتراوح بين أربع سنوات وسبع سنوات على هذا الحادث يظل الأفراد الثكلى أو الأرامل فى حال اكتئاب وغير سعداء بالمقارنة بينهم

وبين نظرائهم ممن لم يفقدوا أحدًا عزيزًا لديهم . إن الأفراد الذين يقومون برعاية مرضى الزهيمر يظهرون بعد فترة من هذه الرعاية تدهورا فى حالتهم النفسية ، ويزداد هذا التدهور بمضى الوقت ، كما أن الناس فى الأمم الفقيرة جدا مثل الهند ونيجيريا عبروا عن مستوى أكثر انخفاضا من الشعور بالسعادة مما عبر عنه الناس فى الأمم الأغنى .

إن متغيرات (س) أو المستوى الثابت للسعادة (موجهك الوراثى ، وطاحونة اللذة، وحدود استعدادك) تميل إلى أن تحفظ مستوى شعورك بالسعادة من أن يزيد . ولكن هناك عاملين آخرين وهما (ظ) ظروف حياتك ، و (ع) العوامل التى تحت سيطرتك يعملان على رفع مستوى الشعور بالسعادة لديك.

(ظ) ظروف الحياة

إن الأخبار الطيبة عن ظروف الحياة تعنى أن بعض هذه الظروف تغير شعور الأفراد بالسعادة على نحو أفضل . والأخبار السيئة تتضمن أن هذه الظروف عادة لا تتغير أو أن تغيرها مكلفا جدا . وقبل أن استعرض كيف أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالسعادة دعنا نعرف رأيك فى الأسئلة الآتية:

١ – ما النسبة المئوية من الأمريكيين الذين يصابون بالاكتئاب فى أى مرحلة من مراحل حياتهم؟

٢ – ما النسبة المئوية من الأمريكيين الذين يقررون أنهم راضون عن حياتهم فى المتوسط؟

٣ – ما نسبة المرضى العقليين الذين يعبرون عن توازن انفعالى إيجابى (مشاعر إيجابية أكثر من المشاعر السلبية)؟

٤ – أى من الجماعات الآتية من الأمريكيين يعبر عن توازن انفعالى سلبى (مشاعر سلبية أكثر من المشاعر الإيجابية)؟

- الأمريكيون الفقراء المنحدرون من أصل أفريقى.
- الرجال العاطلون عن العمل.

- الطاعنون فى السن.
- ذوو الإعاقات الشديدة والمتعددة.

وأغلب الظن أن تقديرك سوف يكون أقل وبشكل واضح من حجم شعور الناس الفعلى بالسعادة. إن الأمريكيين الذين أجابوا على هذه الأسئلة يعتقدون – فى المتوسط – أن انتشار الاكتئاب بين الناس يبلغ ٤٩٪ (وفى الواقع تنحصر النسبة بين ٨٪ و١٨٪) . ويعتقدون ايضا أن حوالى ٥٦٪ فقط من الأمريكيين يعبرون عن رضائهم عن حياتهم (وفى الواقع تبلغ هذه النسبة ٨٣٪) . وهم كذلك يرون أن ٣٣٪ فقط من المرضى العقليين يعبرون عن مشاعر إيجابية أكثر من تعبيرهم عن المشاعر السلبية (فى حين أن هذه النسبة فى الواقع ٥٧٪) . وقد عبر أفراد المجموعات الأربع التى سبق ذكرها بأنهم فى معظم الأحيان سعداء ، ولكن ٨٣٪ من المجيبين على الأسئلة ذهبوا إلى عكس ذلك فيما يتعلق بالأمريكيين الفقراء المنحدرين من أصل أفريقى ، كذلك فإن ١٠٠٪ من المستجيبين فعلوا نفس الشئ بالنسبة للرجال العاطلين عن العمل . كذلك فإن ٣٨٪ و٢٤٪ من المستجيبين على التوالى ذهبوا إلى أن معظم أفراد الفئتين الأخرتين وهما فئة الطاعنين فى السن ، وفئة الإعاقات الشديدة والمتعددة عبروا عن قدر من التوازن الإيجابى . والدرس الذى نخرج به من هذه المقارنات هو أن معظم الأمريكيين – بصرف النظر عن الظروف الموضوعية – يقولون أنهم سعداء وفى نفس الوقت يقللون بشكل واضح من عدد الأفراد السعداء أو من قدر شعور الآخرين بالسعادة.

وفى إحدى الدراسات الخطيرة التى اجريت عن السعادة عام ١٩٦٧ استعرض وارنر ويلسون Warner Wilson ما كان معروفا حينذاك بين الناس حول الفئات الاكثر سعادة . فقد كانت استجابة العاملين فى الميدان أن الناس السعداء هم الفئات الآتية:

- الأشخاص الذين يحصلون على أجور مرتفعة well paid
- الأشخاص المتزوجون married
- الأشخاص صغار السن أو الشباب young
- الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة healthy

- الأشخاص الذين نالوا قسطا كافيا من التعليم well educated
- الأشخاص من كلا الجنسين of either sex
- الأشخاص ايا كان مستوى ذكائهم of any level of intelligence
- الأشخاص المتدينون religious

وقد اتضح أن نصف هؤلاء لم يكونوا سعداء وبقى النصف الآخر تنطبق عليهم نتائج الدراسة . وانا هنا أحاول أن استعرض ما قد تم الكشف عنه طوال الخمسة وثلاثون عاما التالية حول كيف تؤثر الظروف الخارجية فى السعادة . وبعض هذه الكشوف مثير للدهشة.

المال :

لقد كنت غنيا وكنت فقيرا...أن الغنى أفضل ..

«صوفى توكر»

المال لا يشترى السعادة..

قول مأثور

إن هذين القولين اللذين يبدو أنهما متناقضان صحيحان تماما ، هناك بيانات كثيرة حول كيف تكون الثروة وكيف يكون الفقر عوامل مؤثرة فى الشعور بالسعادة . وعلى المستوى الاعرض قارن الباحثون بين مستوى المعيشة للناس فى المجتمعات الغنية فى مقابل المجتمعات الفقيرة ، وهنا يكون السؤال عن مدى الرضا عن الحياة . وقد وجه هذا السؤال إلى ما يزيد عن ألف من المستجيبين فى أربعين دولة . وكان السؤال:

من فضلك أجب على هذا السؤال:

على مقياس يتراوح بين ١ (غير راض) و١٠ (راض) ، ما مدى شعورك بالرضا عن حياتك ككل فى هذه الأيام؟

١ ——————————————— ١٠

غير راض راض

وفى الجدول الآتى مقارنة بين المستوى المتوسط للرضا كما يبدو فى الإجابة على هذا السؤال وكذلك عن القوة الشرائية النسبية لكل دولة من الدول:

الـدولـة	الرضا عن الحياة	القوة الشرائية
بلغاريا	٥,٠٣	٢٢
روسيا	٥,٣٧	٢٧
بيلاروس	٥,٥٢	٣٠
لاتفيا	٥,٧٠	٢٠
رومانيا	٥,٨٨	١٢
استونيا	٦,٠	٢٧
لتوانيا	٦,٠١	١٦
المجر	٦,٠٣	٢٥
تركيا	٦,٤١	٢٢
اليابان	٦,٥٣	٨٧
نيجيريا	٦,٥٩	٦
كوريا الجنوبية	٦,٦٩	٣٩
الهند	٦,٧٠	٥
البرتغال	٧,٠٧	٤٤
اسبانيا	٧,١٥	٥٧
المانيا	٧,٢٢	٨٩
الأرجنتين	٧,٢٥	٢٥
الصين الشعبية	٧,٢٩	٩
ايطاليا	٧,٣٠	٧٧
البرازيل	٧,٣٨	٢٣
شيلي	٧,٥٥	٣٥
النرويج	٧,٦٨	٧٨
فنلندا	٧,٦٨	٦٩
الولايات المتحدة	٧,٧٣	١٠٠
هولندا	٧,٧٧	٧٦
ايرلندا	٧,٨٨	٥٢
كندا	٧,٨٩	٨٥
الدنمارك	٨,١٦	٨١
سويسرا	٨,٣٦	٩٦

ويتضمن هذا المسح الدولى المقارن الذى شمل عشرة الآف من الراشدين تصورات عديدة أولها أن " صوفى توكر" كان على حق بشكل جزئى: فإن القوة الشرائية لكل الدول ترتبط – وفى نفس الاتجاه – مع متوسط الرضا عن الحياة . وما إن يزيد الناتج القومى الكلى بالنسبة لكل فرد عن ٨٠٠٠ (ثمانية الآف) دولار فإن الارتباط بين المتغيرين (القوة الشرائية ، والرضا عن الحياة) يختفى . وبالتالى فإن المزيد من الثروة لا تضيف رضا أكثر عن الحياة. ولذا فإن المواطن السويسرى الغنى أكثر سعادة من المواطن البلغارى الفقير ولكنه ليس اكثر سعادة من المواطن السويسرى الأقل غنى عنه.

وهناك أيضا الكثير من التوقعات فيما يخص الرابطة بين الثروة والرضا عن الحياة ، فالناس فى البرازيل والصين والأرجنتين أعلى فى الشعور بالرضا عن الحياة من المتوقع على أساس حجم الثروة التى يتمتعون بها . وفى المقابل كانت شعوب الاتحاد السوفيتى قبل الانهيار أقل رضا عن الحياة إذا كان التنبؤ على أساس حجم الثروة وينطبق نفس الشىء على اليابانيين . أن القيم الثقافية عند البرازيليين والأرجنتينيين والقيم السياسية عند الصينيين ربما تعزز الانفعالات والمشاعر الإيجابية . كما أن التخلص الصعب من الشيوعية ، مع التدهور الذى صاحبها فى الصحة والتفكك الاجتماعى ، ربما خفض من الشعور بالسعادة فى دول أوروبا الشرقية . إن تفسير عدم رضا اليابانيين أمر أكثر غموضًا . وبالمقارنة مع الأمم الأفقر مثل الصين والهند ونيجيريا والتى تملك شعوبها درجة أكبر من الرضا عن الحياة فإن هذه البيانات تقول لنا بوضوح أن المال لا يشترى (ولا يتبعه) بالضرورة الشعور بالسعادة.

إن التغير فى القوة الشرائية الذى حدث خلال النصف قرن الأخير فى الأمم الغنية يحمل نفس الرسالة فالقوة الشرائية الحقيقية قد تضاعفت فى الولايات المتحدة وفرنسا واليابان ولكن الرضا عن الحياة لم يتغير بنفس الدرجة أو بنفس النسبة.

إن المقارنات بين الأمم والشعوب تكون صعبة فالأمم الغنية تمتلك مستويات أعلى من التعليم والصحة والمزيد من الحرية والوفرة من البضائع والسلع . والمقارنة بين الأغنياء والفقراء داخل المجتمع الواحد تساعد على الوقوف على الأسباب علمًا بأن

هذه المعلومات تكون أقرب إلى المقارنة المتعلقة أو المرتبطة بعملية اتخاذك لقرارك الخاص. بالنسبة للسؤال " هل المزيد من المال يجعلني أكثر سعادة؟ " . وفى الأمم الأغنى حيث يكون لكل فرد تقريبا شبكة الأمان الأساسية يكون للزيادات فى الثروة تأثيرات ضعيفة جدًا فى الشعور بالسعادة بحيث يمكن تجاهلها . وفى الولايات المتحدة يشعر الفقراء جدا بدرجة منخفضة من السعادة ولكن دائما يصل الشخص إلى درجة من الارتياح (ضمن الحد الأدنى من المعيشة المقبولة أو الكريمة) فإن المزيد من المال لا يضيف إلا القليل من السعادة أو لا يضيف المزيد منها . وحتى الغنى يكون شعوره بالسعادة أعلى بقليل من المواطن الأمريكى المتوسط أو العادى.

وماذا عن الفقير جدا ؟ إن العالم المبدع " روبرت بسواز دينير Robert Biswas Diene " وهو فى نفس الوقت ابن لاثنين من الباحثين المتميزين السعداء قد سافر على حسابه إلى معظم أرجاء المعمورة: كلكتا والمناطق الريفية فى كينيا ومدن كاليفورنيا وتندار فى جرينلاند ليبحث عن السعادة فى أقل المناطق سعادة فى العالم . لقد قابل السكان فى ٣١ منطقه سكنية عشوائية فى كلكتا وسألهم عن مدى رضائهم عن الحياة . كما قابل بعض النسوة اللائى كن يكتسبن المال بوسائل غير أخلاقية.

كالبانا Calbana امرأة فى الواحدة والثلاثين من عمرها ، وهى تمارس حرفة الدعارة منذ عشرين عاما . ان موت والدها اجبرها على أن تتجه إلى هذه الحرفة لكى تعول أخوها . وهى تداوم على الاتصال بأخيها وأختها وتزورهم مرة كل شهرين فى قريتهم ، كما أنها تعول أختها الأكبر منها بثمان سنوات ، والتى تعيش فى نفس القرية. تعيش كالبانا بمفردها وتمارس عملها فى حجرة صغيرة مفروشة فرشا بسيطا (سرير ومرآة وبعض الأطباق أو تماثيل للآلهه الهندية . وهى تقع فى المجموعة (أ) بين العاملين فى مجال الجنس حيث تتقاضى دولارين ونصف عن العميل الواحد.

إن الإدراك العام يجعلنا نظن أن الفقراء الذين يعيشون فى كلكتا يكونون غارقين فى عدم الرضا . وللدهشة انهم ليسوا كذلك . إن مستوى رضاهم عن الحياة سلبى بدرجة طفيفة (١,٩٣ من مقياس متدرج من (١ - ٣) وهم أقل من متوسط طلبة

جامعة كلكتا (٢,٤٣) وكان متوسط رضاهم عن الأسرة (٢,٥٠) وعن الأصدقاء (٢,٤٠) و عن الطعام (٢,٥٥) وهى معدلات متوسطة بل أعلى من المتوسط وكان أقل رضا لهم يتمثل فى الرضا عن الدخل فقد كان (٢,١٢).

وبينما تخاف كالبانا من أن ينظر إليها أصدقاء قريتها القدامى بدونية فإن أعضاء أسرتها لا يفكرون فى ذلك . وتعد زيارتها الشهرية لهم من المناسبات المبهجة وهى مشكورة لأنها تكسب ما يكفى لشراء الأشياء لأفراد اسرتها وتوفر لهم المأوى والملبس وتكفى حاجاتهم الأساسية.

وحينما قارن بواز دينير بين سكان المناطق العشوائية فى كلكتا وسكان ولاية كاليفورنيا وجد اختلافات جذرية فى صالح المجموعة الهندية. ومن بين ال١٨ فردا من مجموعة كاليفورنيا كان متوسط الرضا عن الحياة منخفضا حيث بلغ (١,٢٩) وهو منخفض بشكل واضح عن مجموعة عشوائيات كلكتا الذى وصل إلى (١,٦٠) . وهناك ميادين قليلة يكون معدل الرضا فيها متوسطًا مثل الذكاء (٢,٢٧) والطعام (٢,١٤) ، ولكن بعضها منخفضا أو غير مرض بشكل واضح مثل الدخل (١,١٥) الروح المعنوية (١,٩٦) ، والأصدقاء (١,٧٥) والأسرة (١,٨٤) والسكنى (١,٣٧).

وعلى الرغم من أن هذه البيانات قد استمدت من استجابات مجموعة صغيرة فقط من الفقراء فإنها كانت مدهشة ولا يمكن استبعادها بسهولة . وبصفة عامة فإن نتائج بواز – دينير تخبرنا أن الفقر الشديد هو مرض احتماعى (social ill) وأن الناس الذين يعيشون فى ظل هذا الفقر يحصلون على درجات أقل فى الشعور بحسن الحال بالقياس إلى الناس الذين هم اسعد حظا ، ولكن المفارقة الكبيرة أن نجد هؤلاء الفقراء راضون عن حياتهم ، وهذا الرضا يوجد لدى سكان العشوائيات فى كلكتا أكثر مما هو بين الأمريكيين الفقراء .

وإذا كان ذلك صحيحا فإن هناك العديد من الأسباب التى تشكل حياة الناس فى هذه المجتمعات منها نقص الفرص ، والزيادة العالية فى وفيات الأطفال الرضع ، والسكن غير الصحى ، والغذاء غير المناسب والازدحام والبطالة والأعمال الهامشية ،

ولكـــن انخفـــاض مستوى الرضا عن الحياة ليس من بينها . وفى هذا الصيف اتجه بواز ديـــنير إلى الشمال فى رحلة إلى جزر تايلاند لدراسة الســـعادة بين جماعة انيوت Inuit الذين لم يكتشفوا بعد .

ما درجة أهمية النقود عندك ؟ نقصد المال فى حد ذاته وليس كوسيلة ، وما تأثيره عـــلى سعادتك؟ حيث يظهر الحرص على تنمية المال كمضاد للقيمة الإنتاجية . وعلى أى حـــال ، ففى كل مستويات الدخل الحقيقى كان الناس الذين يعلون من قيمة المال أكثر من أى هدف آخر أقل رضاء عن دخولهم وعن حياقم.

الزواج :

يوصف الزواج احيانا على أنه سلسلة لا تنتهى من المتاعب والمشكلات ، واحيانا يمـــتدح على أنه مسرات إلى الأبد . وأى من الوصفين ليس هو الدقيق أو الذى يصيب الهـــدف . ولكن على الإجمال فإن الوصف الثانى يجد من البيانات ما يدعمه أكثر من الوصف الأول . وعلى عكس المال الذى يكون له تأثير محدود على السعادة فإن الزواج يرتـــبط بقـــوة بالسعادة . إن المركز القومى لاستطلاع الرأى استطلع رأى ٣٥ألفا من الأمريكيين عبر الثلاثين عاما الماضية . قال ٤٠% من المتزوجين أنهم سعداء جدا بينما أقر ٢٤% من غير المتزوجين ومن المطلقين ومن المنفصلين والأرامل بأنهم سعداء جدا . والمعيشـــة مـــع شخص يهم الإنسان (من غير زواج) يرتبط مع المزيد من السعادة فى الثقافة التى تعلى من قدر الفردية ، والتى تسمح بذلك مثل ثقافتنا (الثقافة الأمريكية) ، ولكنها ترتبط مع السعادة بدرجة أقل فى الثقافات الجماعية مثل ثقافة اليابان والصين . إن مـــيزة الســـعادة الناجمة عن الزواج متساوية بالنسبة للرجال وللنساء على السواء . ولكـــن هناك شيئا ما بالنسبة لتعبير "كيركجارد (Kirkgard) المجازى الساخر وليس الحـــرفى بالطبع " الشنق الجيد أفضل من الزواج السئ " (better well-hang than ill-wed) لأن الـــزيجات غـــير الســـعيدة تخنق الرفاهية . ومن بين أصحاب الزيجات غير السعيدة من هم فى مستوى أقل فى الشعور بالسعادة من غير المتزوجين والمطلقين.

ومـا الـذى يترتب على أو يلى رابطة الزواج السعيد ؟ هل يدفعك ذلك إلى أن تـتزوج . إن هذه نصيحة ثمينة فقط إذا كان الزواج يسبب السعادة فعلا ، والتى هى القصـة المعتادة التى لازال يؤمن على صدقها الباحثون . وهناك احتمالان لتفسير هذه العلاقـة: إمـا أن الناس الذين هم سعداء بالفعل هم اكثر احتمالا إلى أن يتجهوا إلى الـزواج وان يستمروا فى زواجهم ، أو أن المتزوجين يشعرون بقدر أكبر من السعادة . أو أن هناك متغيرا ثالثا (مثل المظهر الحسن أو المكانة الاجتماعية) هو الذى يسبب كلا من السعادة الأكثر والاحتمال الأكبر للزواج . أما الناس المكتئبون بعد ذلك كله فانهم يمـيلون إلى أن يكونـوا منسحبين ومتمركزين حول ذواتهم . ومن هنا يكون أمامهم احتمال ضعيف فى أن ينجحوا فى تكوين أصدقاء أو شركاء (أو أن يكونوا هم شركاء أو أصـدقاء منخفضى الجاذبية) . وفى رأيى أن الحكم لازال فى صف الحقيقة التى نالت قدرا من المصداقية ، وهى أن الناس المتزوجين أكثر سعادة من غير المتزوجين.

الحياة الاجتماعية :

فى دراسـتنا للناس السعداء جدا وجدنا " اد دنير " (Ed Diener) و"أنا" أن كل شخص فى العشرة فى المائه الذين هم فى قمة من يشعرون بالسعادة كانت لديهم علاقة رومانسـية (عاطفية خيالية) وقد تتذكر ان الناس السعداء جدا يختلفون بشكل واضح عن الناس متوسطى السعادة أو منخفضى السعادة فى أنهم (السعداء) يعيشون حياة ثرية ومشـبعة . أن الـناس السعداء جدا يقضون أقل الوقت بمفردهم بينما يقضون الجزء الأكـبر من الوقت مع الآخرين ، كما أنهم يحتلون أعلى المراتب فيما يتعلق بالعلاقات الحسـنة ، سواء كان الترتيب لهذه العلاقات من جانبهم أو من جانب اصدقائهم وهم يستجيبون لهذا الترتيب.

وهـذه النـتائج تتمشـى مع النتائج الخاصة بالزواج والسعادة سواء فى جوانبها الإيجابـية او فى جوانـبها السلبية . وربما كانت الميول الاجتماعية المتزايدة عند الناس السـعداء بـالفعل هـى السـبب وراء النتائج الخاصة بالزواج . فالناس ذوو الميول الاجتماعـية المرتفعة (والذين أظهروا من البداية انهم سعداء) هم الأقرب احتمالا أن

يـــتزوجوا . وفى كلـــتا الحالـــتين فانه يكون من الصعب تحديد ما هو السبب وما هى النتـــيجة ؟ ومن هنا فإن النتيجة الحاسمة هى أن الحياة الاجتماعية الثرية والزواج تجعلك أكثر سعادة ، ومن الممكن كما قلنا أن يكون الناس الأكثر سعادة هم الأقرب إلى أن يكونـــوا الأكـــثر ثـــراءً فى حياتهم الاجتماعية أو العكس ، بمعنى أن الناس ذوى الحياة الاجتماعـــية الثرية هم الأقرب إلى أن يتزوجوا . أو أن يكون أن هناك متغيرًا ثالثًا وراء هذيـــن المـــتغيرين كأن يكون الشخص أكثر انبساطية أو أنه محدث لبق ويملك جاذبية شخصية وهو المتغير الذى يسبب كلا من الحياة الاجتماعية الثرية والسعادة الغامرة.

الانفعالات السلبية :

هل تكون مضطرا لكى تخبر انفعالات أكثر إيجابية فى حياتك أن تناضل كى لا تخبر الانفعالات السلبية ؟ وذلك مثلا عن طريق التقليل من الأحداث السيئة التى يمكن أن تتعرض لها ؟ إن الإجابة على هذا السؤال مدهشة.

فعـــلى عكس الاعتقاد السائد فإنه إذا كان لديك من المشكلات التى تثير الضيق والتعاســـة (أو يكـــون لديـــك ما يسبب لك البؤس الشديد) فإن هذا لا يعنى انك لا تســـتطيع أن تكون لديك القدر الكافى من السرور واللذة كذلك . فهناك من الشواهد والنتائج ما تؤكد أن هناك علاقة غير عكسية عالية بين الانفعالات السلبية والانفعالات الإيجابية ، أى أن كلا منهما لايمنع وجود الأخرى.

إن نورمـــان براد بيرن Norman bradburn وهو أستاذ متميز فى جامعة شيكاغو بـــدأ حياته المهنية بدراسة طويلة تشمل مسحا لاراء آلاف من الأمريكيين حول مدى رضائهم عن حياتهم . وقد سألهم عن مدى شعورهم بالانفعالات السارة والانفعالات غـــير الســـارة . وقد توقع أن يجد رابطة عكسية ، بمعنى أن الناس الذين خبروا مواقف كـــثيرة تتضـــمن انفعـــالات ســـلبية سيكونون قد خبروا مواقف قليلة جدا تتضمن الانفعـــالات الإيجابـــية والعكس صحيح . ولم تكن النتائج التى انتهت اليها الدراسات على هذا النحو دائما . كما أن هذه النتائج قد تكررت فى دراسات أخرى تالية.

إن هناك ارتباطا عكسيا متوسطا أو قليلا بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية . وهذا يعنى أنك إذا خبرت قدرا كبيرا من الانفعالات السلبية فى حياتك فإنك قد تخبر انفعالات إيجابية أقل من المتوسط بدرجة ما ، ولكن هذا لا يعنى انه محكوم عليك بصفة نهائية أن تعيش حياتك لا بهجة فيها . وبالمثل فإذا كان لديك قدر كبير من الانفعال الإيجابى فى حياتك فإن هذا لن يحميك كلية من الانفعالات غير الطيبة ويجعلك متحررا أو بعيدا عن الحزن إلا فى حدود ضيقة.

وقد اهتمت الدراسات التالية بالمقارنة بين الرجال والنساء . وأوضحت الدراسات التى صممت جيدا ، أن النساء يعانين الاكتئاب ضعف ما يحدث عند الرجال، ولديهن بصفة عامة قدرًا كبيرا من الانفعالات السلبية . وعندما بدأ الباحثون يدرسون العلاقة بين الانفعالات الإيجابية " والنوع " gender فإنهم فوجئوا بأن النساء يخبرن ايضا انفعالات إيجابية أكثر من الرجال بشكل واضح ، سواء من حيث عدد المواقف أو من حيث درجة الشدة فى الموقف . والرجال كما يخبرنا " ستيفن كنج " Stephen King قد صنعوا من تربة أصلب (Stronger Soil) بينما النساء يعشن حياة مليئة بالانفعالات بدرجة أكبر مما يحدث للرجال ، سواء رجع هذا الفرق إلى عوامل بيولوجية أو إلى ميل النساء إلى التعبير عن انفعالاتهن بالمقارنة بالرجال (أو ربما يعود ذلك إلى مجرد الخبرة) .

إن اللفظة الإغريقية القديمة Soteria والتى يمكن أن تترجم إلى حيازة (*) أو " الأمن " أو أمتلاك " اللذة " وتشير إلى المسرات وأنواع اللذة اللاعقلانية . وهذه الكلمة هى عكس كلمة phobia التى نترجمها إلى " خواف " والتى تعنى خوف لاعقلانى مرتفع . وقد اشتق مصطلح Soteria حرفيا من العيد الذى كان يحتفل فيه الاغريق بالنجاة أو بالخلاص من الموت . إن اللذات القصوى أحيانا ما تتبع أو تقع نتيجة التخلص من المخاوف الكبرى . إن اللذة والسرور الناتجين عن ركوب قطار الملاهى الذى يرتفع وينخفض فجأة وبسرعة أو مشاهدة فيلم مرعب وحتى الانخفاض المدهش للأمراض النفسية أثناء الحروب تؤكد كلها ذلك.

(*) أنظر مدخل soteria فى جابر، كفافى: معجم علم النفس والطب النفسى- الجزء السابع ص٣٦٤٩ .

وعلى كل فإن العلاقة بين الانفعال السلبى والانفعال الإيجابى ليست بالتأكيد علاقة التقابل أو التعارض القطبى أى ليست على طرف نقيض . وان كان الامر كذلك فما هى طبيعة العلاقة بينهما ، ولماذا كانت على هذا النحو ؟ إن هذه العلاقة ببساطة أمر غير معروف ، وحل هذه المشكلة إحدى تحديات علم النفس الإيجابى.

العمر :

قد نتوقع أن الشباب يكون أكثر سعادة من كبار السن وهذا ما ورد فى العرض المميز الذى قدمه "ويلسون " wilsom منذ خمس وثلاثون سنة . وأساس هذا التوقع أن الشباب لم ينكسر أو ينهار بداخلهم شئ بعد . ولكن ما أن يتبنى الباحثون وجهة نظر أكثر تطورا وتعقيدا فى تحليل البيانات وتفسيرها فإن فكرة ارتباط السعادة بالشباب دون غيره من مراحل العمر سوف تختفى . أن صورة الرجال المتقدمين فى السن الذين يشكون من كل شئ لم تعد صورة صادقة ولا تنطبق على الواقع والحقيقة . إن دراسة كبيرة شملت ٦٠ألف من البالغين من أربعين دولة قسمت السعادة إلى ثلاثة مكونات وهى : الرضا عن الحياة ، والوجدان السار ، والوجدان غير السار . واتضح أن الرضا يرتفع مع العمر بينما ينخفض الوجدان السار قليلاً أما الوجدان غير السار فانه لا يتغير . واغلب الظن أن الذى يتغير إذا ما تقدمنا فى العمر هو حدة انفعالاتنا . فكلا من الحالتين اللتين تمثلهما هاتان العبارتان " أشعر أننى على القمة " و " أننى غارق فى اليأس " تكونان أقل شيوعا مع تقدم العمر وتراكم الخبرة.

الصحة :

وبالتأكيد فإنك تظن أن الصحة هى مفتاح السعادة مادامت الصحة الجيدة هى الميدان الوحيد الأكثر أهمية فى حياة الناس كما يذكرون . وعلى أى حال فإن الصحة الجيدة الموضوعية أو الحقيقية ترتبط على نحو حقيقى بالسعادة . والذى يثير بعض الجدل أو الذى يهمنا هنا هو ادراكنا الذاتى عن مدى تمتعنا بالصحة. وهنا ينبغى أن نشير إلى قدراتنا على التكيف مع الشدة والشقاء ، ومنها أننا نكون قادرين على أن نجد

سبلا لتقدير أو تثمين صحتنا على نحو إيجابى حتى ولو كنا فى الحقيقة غير ذلك . إن زيارات الأطباء ودخول المستشفيات لا يؤثر فى رضائنا عن حياتنا ولكنها تجعلنا نرتب صحتنا ترتيبا متدنيا وبالتالى تتأثر بالانفعال السلبى . وبشكل واضح نجد أن مرضى السرطان يختلفون قليلاً فى الرضا عن الحياة عن الناس الأصحاء موضوعيا.

ولكن عندما يكون المرض مسببا للعجز ويستمر لفترة طويلة فإن السعادة والرضا عن الحياة ينخفضان وان كان ذلك ليس بالدرجة التى نتوقعها . إن الأفراد الذين يدخلون المستشفى لمشكلة صحية واحدة (وان كانت مزمنة) مثل مرض القلب قد أظهروا قدرا غير قليل من الشعور بالسعادة طوال العام التالى لاستشفائهم ، ولكن سعادة الأفراد الذين يعانون من خمسة مشكلات صحية أو أكثر تتدهور مع الوقت حالتهم . ولذا فإن الصحة المعتله على نحو متوسط لا تسبب عدم السعادة ولكن المرض الشديد يفعل ذلك بالتأكيد.

التعليم والمناخ والعرق والنوع :

لقد جمعت كل هذه الظروف (أو العوامل أو المتغيرات) معا لأنه ليس من بينها ما يرتبط بالسعادة على نحو قوى . حتى ولو كان التعليم هو السبيل إلى الدخل الأعلى فإنه ليس السبيل إلى السعادة إلا بدرجة طفيفة وعند الناس ذوى الدخل المنخفض . كذلك فإن الذكاء لا يؤثر على الشعور بالسعادة فى أى من الاتجاهين ، وبينما يؤثر المناخ المشمس الصافى فى مكافحة الاضطراب الوجدانى الفصلى مثل (اكتئاب الشتاء) فإن مستويات السعادة لا تتأثر أو تتباين حسب المناخ . إن الناس الذين يعانون فى شتاء نبراسكا يعتقدون أن الناس فى كاليفورنيا أسعد منهم ولكنهم مخطئون فإننا سرعان ما نتكيف مع الطقس بشكل كامل وبسرعة شديدة . ولذا فإن حلمك عن السعادة فى جزيرة استوائية سوف لا يتحقق – على الأقل – بسبب أسباب مناخية.

أما العرق فإنه على الأقل فى الولايات المتحدة لا يرتبط بالسعادة على نحو متسق ومستمر. ومن المعروف أن السكان من المستويات الاقتصادية المتدنية مثل الأمريكيين المنحدرين من أصول إفريقية والأمريكيين المنحدرين من أصول أسبانية (المهاجرون من

أمــريكا الجنوبــية) يحصــلون على درجات أكثر انخفاضا فى مقاييس الاكتئاب من الأمريكيين البيض (ذوى الأصول القوقازية) .

أمـا عــن النوع فكما قلت من قبل أن له علاقة بالمزاج . وفى المتوسط فالنغمة الانفعالــية لا يخــتلف فيها الرجال عن النساء ولكن ذلك يرجع - للدهشة - إلى أن النساء أسعد من الرجال كما أهن أكثر حزنا منهم.

التدين :

لقــد مضى ما يقرب من نصف قرن على معالجة فرويد للدين والتى كانت تقلل من قدره وقد ظلت العلوم الاجتماعية متأثرة بوجهة نظر فرويد بشكل أو بآخر حول الديــن . وغلب على المناقشات الأكاديمية للإيمان أنه عامل من عوامل إنتاج الإحساس بالذنــب Producing guilt وكبــت الدوافــع الجنسية repressed sexuality وزرع اتجاهــات عدم التحمل intolerance ومناهضة التفوق الذهنى anti - intellectualism وتشــجيع التســلطية Authoritarianism . ولكــن مــنذ حوالى عشرين عاما بدأت الدراســات الــتى أجريت على الآثار الإيجابية النفسية للإيمان توفر بيانات تقدم نتائج مخالفة لما سبق .

وظهــر أن الأمريكيين المتدينين أقل عرضة للتورط فى تعاطى المخدرات وارتكاب الجرائم والانزلاق إلى الطلاق بل والانتحار أيضا . كما أن هؤلاء المتدينين كانوا افضل من ناحية الصحة الجسمية وكانوا يعيشون حياة أطول . أما الأمهات المتدينات ممن لهن أطفــال يعــانون من أوجه عجز معينة فبعضهن كن يقاومن الاكتئاب بشكل أفضل . وكان المتدينون بصفة عامة قياسا إلى غير المتدينين أقل تعرضا للطلاق والبطالة والمرض والموت . وأصبح من الواضح أن كل نتائج الدراسات تؤكد باستمرار حقيقة أن الناس المتدينين يبدون أكثر سعادة وأكثر رضا عن حياقم من غير المتدينين.

والعلاقــة السببية بين الدين والصحة والحياة الاجتماعية الأفضل ليست غامضة . فــالدين يعارض تعاطى المخدرات وارتكاب الجرائم واقتراف الخيانة ، بينما يحث على

فعل الإحسان وعلى الاعتدال فى السلوك وعلى العمل الجاد . والعلاقة السببية بين الدين من ناحية والسعادة الأكثر ونقص الاكتئاب والمرونة الأكثر من الناحية الأخرى ليست من النوع المستقيم . وفى قمة نجاح وشهرة المدرسة السلوكية فسرت المنافع أو المكاسب الانفعالية للدين باعتبارها ناتجة عن الدعم الاجتماعى. فالناس المتدينون يجتمعون مع الآخرين بحيث يكونون مجتمعا متعاطفا من الأصدقاء وتختفى المشاحنات أو المجادلات مما يجعلهم اقرب إلى بعضهم البعض ويشعرهم بحال أفضل من النواحى الانفعالية . ولكن هناك على ما اعتقد عامل آخر يؤكد الصلة بين الدين والسعادة وهو أن الدين يزرع الأمل فى المستقبل ويعطى للحياة معنى.

شينا سيتى اينجار Sheena Sethi Iyengar طالبة متميزة جدًا كما عرفتها دائما وهى كفيفة البصر كلية . وقد تجولت فى مختلف أنحاء الولايات المتحدة فى عام دراستها الأخير فى جامعة بنسلفانيا عندما كانت تعد بحث التخرج . لقد زارت عددا من المؤسسات والتجمعات واحدًا وراء الآخر وكانت تهدف إلى قياس العلاقة بين التفاؤل والإيمان الدينى ، ولكى تفعل ذلك قدمت مجموعة الاستفسارات لمئات المفحوصين وسجلت عشرات المواعظ الدينية والأحاديث التى كانت تلقى فى الكنائس والمؤسسات والتجمعات الأخرى فى نهاية الأسبوع وحللت هذه المواعظ وتلك الأحاديث.

وكانت من النتائج الأولية التى حصلت عليها اينجار أنه كلما كان الفرد أصوليا Fundamental فى دينه كان أكثر تفاؤلا. وكان اليهود (الارثوذوكس)(*) والمسيحيون الأصوليون وكذلك المسلمون كانوا كلهم اكثر تفاؤلا بشكل واضح ومميز من اليهود الإصلاحين Reform Jews والمسيحيين الوحدويين Unitarians(*) الذين كانوا أكثر اكتئابا فى مجموعهم . وعندما تعمقت الباحثة فى دراسة الظاهرة فصلت بين قدر الأمل الذى تتضمنه المواعظ والأحاديث الكنسية، عن الأمل المتضمن فى القصص المستمد من

(*) Orthodax مصطلح يعنى أصلى .

(*) Unitarians مصطلح يشير إلى صفة عند فئة من المسيحيين تنكر عقيدة الثالوث ولاهوت المسيح
Arabic Diction ary of Current usage , 1978, p.1316.—The Oxford English

المصـــادر الأخـــرى مثل الدعم الاجتماعى . وقد وجدت أن الزيادة فى مقدار التفاؤل والذى يتوقف على مقدار التنوير عند الفرد يقود إلى المزيد من الأمل لديه .

إن العلاقة بين الأمل فى المستقبل والإيمان الدينى ربما كانت حجر الزاوية فى تفسير لـــاذا كان الإيمان قادرا على مواجهة اليأس بفاعلية وعلى زيادة الشعور بالسعادة عند المؤمنين . إن العلاقة بين المعنى والسعادة سواء عند العلمانى Secular أو عند المتدين هو موضوع هام جدا سأعود إليه فى الفصل الأخير من هذا الكتاب.

ذكرنا فيما سبق أن هناك حدودًا لاستعداد كل فرد تشير إلى مستواه الحاضر من السـعادة وهـــو مستوى ثابت بصفة عامة ، وهذا الفصل يسألك كيف تغير ظروف حياتك حتى تعيش عند أعلى نقطة من السعادة تسمح بها حدود الاستعداد الخاص بك أو تقع ضمن حدود هذا الاستعداد . وحتى الآن نقول أن الشائع بين الناس أن السعداء هـــم الذيـــن يتقاضون أجورًا مرتفعة أو مجزية وهم المتزوجون وصغار السن والمتمتعين بصـــحة جسمية طيبة والذين نالوا قسطا من التعليم والمتدينين . ومن هنا فأننى أشرت إلى ما نعرفه عن مجموعة متغيرات الظروف الخارجية ، وهى ما نشير إليها بالحرف (ظ) التى يزعم أنها تؤثر على مستوى السعادة .

ولكى نلخص ما سبق نقول : إذا أردت أن ترفع بشكل دائم أو مستقر مستواك فى السعادة عن طريق تغيير الظروف الخارجية فى حياتك فإن عليك أن تفعل ما يأتى:

١- عش فى بيئة ديموقراطية غنية وليس فى بيئة دكتاتورية فقيرة (تأثير قوى).

٢- تزوج (تأثر قوى ولكن ربما كان غير سببى).

٣- تجنب الأحداث السلبية والانفعالات السلبية (تأثير متوسط فقط).

٤- كون شبكة علاقات اجتماعية غنية (تأثير قوى وربما كانت عاملا غير سببى).

٥- كن متدينا (تأثير متوسط).

وبقدر الاهتمام الذى وجهنا نحو السعادة ونحو الرضا عن الحياة فإننا لا نحتاج أن نفعل الأشياء الآتية:

٦- اعمل على جمع المزيد من المال (المال عامل ليس له تأثير أو له تأثير ضئيل . والناس الماديون جدا هم أناس أقل سعادة).

٧- احتفظ لنفسك بصحة جيدة (الصحة كما تدركها أنت أو الصحة الذاتية وليست الصحة الموضوعية بمعنى الحكم الموضوعى أو حكم الآخرين بذلك).

٨- احصل على أكبر قدر من التعليم (التعليم عامل ليس له تأثير).

٩- غيِّر الجماعة العرقية التى تنتمى لها أو انتقل إلى بلد يتمتع بمناخ أفضل صحوا (ليس لهذا العامل تأثير يذكر)

لقد لاحظت بلا شك أن هذه العوامل تتباين على مدى عريض يتراوح من العوامل المستحيلة إلى العوامل غير المقنعة إلى العوامل القابلة للتغيير . وحتى إذا كنت قادرا على أن تغير الظروف الخارجية السابق ذكرها فإن ذلك لا يفيدك كثيرا لأنها كلها مجتمعة قد لا يحسب تأثيرها بأكثر من ٨٪-١٥٪ من التباين الكلى فى السعادة. والأخبار الطيبة جدا هو أن هناك عددا من الظروف الداخلية التى يمكن أن تفيدك فى هذا المجال . ولذا فإننى سأتجه إلى هذه المجموعة من العوامل والتى تكون فى معظمها تحت سيطرتك وفى نطاق تحكمك الإرادى . وإذا أردت أن تغيرها (مع التنبيه إلى أن أى من هذه العوامل لن يتغير بدون مجهود حقيقى) فإن مستواك فى السعادة يحتمل أن يزيد بشكل دائم ومستقر .

الفصل الخامس

الرضا عن الماضى

نذكر القارئ أننا نستكمل معادلة السعادة التى ذكرناها فى ص ٥٩ ونبدأه بطرح السؤال التالى عليك :

هـــل تســـتطيع أن تعيش عند أقصى درجات حدود استعدادك للسعادة؟ ما هى المـــتغيرات أو العوامـــل الإراديـــة (ع) أى العوامل التى تستطيع أن تغيرها ببذل الجهد والمـــثابرة والتى تسبب لك تغيرات مؤثرة تؤدى للشعور بالسعادة الدائمة أكثر من مجرد السعادة اللحظية من اللذة والسرور؟

إن الانفعـــال الإيجـــابى يمكن أن يكون حول الماضى أو الحاضر أو المستقبل . إن الانفعـــالات الإيجابـــية حول المستقبل تتضمن التفاؤل Optimism والأمل Hope والإيمان Faith والثقة Trust ، أما الانفعالات الإيجابية حول الحاضر فتتضمن البهجة Joy والنشوة Ecstasy والسكينة Calm والحيوية Zest والحماس الزائد أو الفوران Ebullience واللـــذة Pleasure والانفعـــال الأكثر أهمية وهو التدفق Flow ، وهى الانفعـــالات الـــتى يعنـــيها معظم الناس عندما يتحدثون عادة عن السعادة وإن كانت الســـعادة فى حقيقـــتها أوسع من ذلك. وأما الانفعالات الإيجابية حول الماضى فتشمل الرضـــا Satisfaction والقـــناعة Contentment والإنجاز Fulfillment والفخر Pride والإخلاص والصفاء Serenity .

ومـــن الأمـــور الحاسمـــة والهامة أن نفهم كيف تختلف هذه المعانى أو الأنماط من الانفعـــال وتتـــباين، وكيف أنها ليست بالضرورة مرتبطة ببعضها ارتباطا وثيقاً. وعلى الـــرغم من أنه من المرغوب فيه أن يكون الإنسان سعيداً فى المنظورات الثلاثة فإن ذلك لا يحـــدث دائمـــاً. فقـــد يكون من المحتمل أن تكون فخوراً وراضياً عن الماضى مثلا

ولكنك تشعر بمرارة فيما يخص الحاضر ومتشائماً بالنسبة للمستقبل. وبالمثل فيمكن أن تكون متمتعاً بكثير من المباهج ومصادر السرور فى الحاضر ولكنك تشعر بالمرارة نحو الماضى ولديك شعور باليأس من المستقبل. وبالمزيد من المعلومات والفهم عن كل منظور من هذه المنظورات الثلاث المختلفة للسعادة فإنك تستطيع أن تحرك انفعالاتك فى الاتجاه الإيجابى بتغيير أحاسيسك وشعورك نحو ماضيك، وتصورك لما سيكون عليه مستقبلك، وكيف يكون شعورك وخبرتك فى الحاضر الذى تعيشه.

ولسوف أبدأ بالماضى. خذ الاختبار الآتى سواء من هذا الكتاب أو من الموقع الخاص بالسعادة على الشبكة العالمية. www (الانترنت)(*) وسوف يوفر لك الموقع معلومات حول موضعك بالنسبة للناس الآخرين ممن هم من نفس نوعك (ذكر / أنثى) وعمرك وطبيعة عملك.

مقياس الرضا عن الحياة

فيما يلى خمس عبارات يمكنك أن توافق عليها أو لا توافق. عبر عن رأيك فى مدى الموافقة أو المعارضة على ميزان يتراوح بين (١) درجة واحدة و(٧) سبع درجات. بوضع الرقم الذى يشير إلى رأيك بجانب العبارة. على أن الأرقام تشير إلى الموافقة أو المعارضة كالآتى:

٧ = موافق بشدة.

٦ = موافق بصفة عامة.

٥ = موافق قليلا.

٤ = لا أوافق ولا أعارض.

٣ = معارض قليلا.

٢ = معارض بصفة عامة.

١ = معارض بشدة.

(*)www. Authentic happiness. Org.

والعبارات هى :

.. .. فى معظم الحالات تكاد حياتى تقارب الوضع المثالى.

.. .. إن أحوال حياتى ممتازة.

.. .. إننى راض تماماً عن حياتى.

.. .. حصلت على كل ما أريد من اشياء هامة فى حياتى إلى حد كبير .

.. .. إذا ما قدر لى أن أعيش حياتى مرة أخرى فإننى لن أغير شيئاً.

.. .. المجموع.

ويمكنك أن تستخرج ماذا تعنى الدرجة التى حصلت عليها حسب المعانى المتدرجة الآتية:

٣٠ - ٣٥ راض إلى أقصى حد وأكثر بكثير من المتوسط.

٢٥ - ٢٩ راض جداً، وفوق المتوسط.

٢٠ - ٢٤ راض إلى حد ما، متوسط.

١٥ - ١٩ غير راض بدرجة طفيفة، وأقل قليلاً من المتوسط.

١٠ - ١٤ غير راض، وأقل من المتوسط بشكل واضح.

٥ - ٩ غير راض إطلاقاً ، وأقل بكثير من المتوسط.

وقد أجاب على هذا الاختبار عشرات الآلاف من الأفراد الذين ينتمون إلى بلاد وثقافات مختلفة. وهذه هى بعض المعايير والنسب الدالة:

- من بين الراشدين الأمريكيين كان متوسط الرجال ٢٨ وكان متوسط النساء ٢٦.
- كانت تقديرات طلبة الجامعة فى أمريكا الشمالية تتراوح بين ٢٣ - ٢٥.
- كانت تقديرات طلبة جامعات أوربا الشرقية والصين تتراوح بين ١٦-١٩.
- كانت تقديرات نزلاء السجن من الرجال وكذلك المرضى نزلاء المستشفيات تدور حول الرقم ١٢.
- كانت تقديرات مرضى العيادات الخارجية بالمستشفيات تتراوح بين ١٤-١٨.
- كانت تقديرات النساء المُسَاء معاملتهن وكذلك كبار السن من المربيات (للدهشة) تدور حول الرقم (٢١).

وتتراوح الانفعالات حول الماضى من القناعة والصفاء والفخر والرضا الى مشاعر المرارة والغضب الحاقد والذى لا يعبر عنها عادة. وهذه الانفعالات تتحدد بالكامل فى ضوء أفكارك عن الماضى. إن العلاقة بين التفكير والانفعال واحدة من أقدم القضايا وأكثرها إثارة للجدل فى علم النفس. إن وجهة النظر الفرويدية الكلاسيكية والتى دمغت علم النفس فى السبعين عاما الأولى فى القرن العشرين ترى أن محتوى الأفكار يتحدد بالانفعال.

" أخوك الصغير ببراءة يتقدم إليك بتهنئة لحصولك على ترقية فتشعر بموجات من الغضب وتكون أفكارك كأنها عارضة هشه.
هشة على سطح بحر هائج من الانفعالات تبدأ بمشاعر الغيرة لأنك بدلاً من أن تكون موضعاً لعاطفة والديك فإنك أزحت هذا الأخ ، ثم نحو ذكريات الإهمال والتقليل من القيمة التى تعرضت لها أيضاً، ثم تنتهى أخيراً بتفسير من أنك كنت هدفاً لخيانة طفل لا قيمة له ينال أكثر مما يستحق ".

وهناك عدد كبير من الشواهد والأدلة على وجهة النظر التحليلية هذه. فعندما تصاب سيدة بالاكتئاب فإنه يكون من السهل عليها أن تعكس مشاعرها بالحزن من أن تستعيد ذكرياتها السعيدة. وبالمثل يكون من الصعب جداً أن تنتظر أو تتوقع الأمطار الباردة تسقط فى يوم جاف حار صاف لا سحاب فيه فى إحدى أمسيات الصيف. والحقن التى ترفع مستوى الأدرينالين (عرض جانبى شائع يحدث نتيجة تعاطى عقاقير تحتوى على الكورتيزون) تولد القلق والخوف مما يدعم التغيرات غير الدقيقة لشعورنا نحو موضوعات الخطر والفقدان. إن التقيؤ والغثيان يخلقان كراهية لآخر طعام أكلته حتى لو كنت تعرف أنه ليس الطعام ولكن أنفلونزا المعدة هى التى سببت المرض.

ومنذ ثلاثين عاماً مضت قهرت الثورة المعرفية فى علم النفس كلاً من سيكولوجية فرويد وسيكولوجية السلوكية على الأقل فى المجال الأكاديمى. وقد أوضح علماء النفس ذوى التوجه المعرفى أن التفكير يمكن أن يكون موضوعاً للعلم بمعنى أنه يمكن أن يقاس، وأهم من ذلك أنه يعنى مجرد انعكاس للانفعال أو السلوك.

وقــد زعـــم أرون بـــك (Aaron Beck) وهو أحد العلماء المعرفيين البارزين أن العاطفة هى التى تتولد من المعرفة ولا تسير الأمور فى الاتجاه العكسى (بمعنى أن العاطفة لا تولـــد التفكير) . إن فكرة الخطر تسبب القلق وفكرة الفقدان تسبب الحزن وفكرة الـــتجاوز تســـبب الغضب. وعندما تجد نفسك فى أى واحدة من هذه الانفعالات أو الأمـــزجة ، فكل ما تعمله هو أن تتأمل جيداً وسوف تجد قطار الأفكار الذى قادك إلى هـــذه الحالـــة. وقد وجد الباحثون شواهد وأدلة كثيرة تدعم ذلك . إن أفكار الأفراد الاكتئابـــيين تكـــون محكومة بالتفسيرات السلبية للماضى والمستقبل ولقدراتهم، وتعلم مناقشـــة أو دحـــض هذه التفسيرات التشاؤمية من شأنه أن يخفف الاكتئاب إلى نفس المســـتوى الذى تحدثه العقاقير المضادة للاكتئاب (مع احتمال أقل فى الانتكاس والعودة مـــرة أخـــرى للأعراض). والأفراد الذين يعانون من اضطرابات تؤدى بهم إلى تفسير الأحاســـيس الجســـمية مثل سرعة دقات القلب أو ضيق التنفس كنذير بأزمة قلبية أو ســـكتة دماغية فى الوقت الذى يمكن أن يعالج فيه الاضطراب بافهامهم أن هذه المظاهر ليست إلا أعراضا للقلق وليست اضطرابا فى القلب.

وأمامنا الآن وجهتى نظر لا يمكن التوفيق بينهما. وجهة النظر الفرويدية التى تزعم أن الانفعـــال دائمـــاً ما يؤدى إلى الفكر بينما وجهة النظر المعرفية التى تزعم أن الفكر دائماً هو الذى يؤدى إلى الانفعال. والظاهر أن كلاً منهما يمكن أن يؤدى إلى الأخر فى لحظة معينة. ومن هنا كان السؤال المطروح أمام علم النفس فى القرن الحادى والعشرين هـــو: تحـــت أى ظروف أو شروط يؤدى الانفعال إلى التفكير وتحت أى ظروف أو شروط يؤدى التفكير إلى الانفعال؟

وأنـــا هنا لا أحاول أن أقدم حلاً شاملاً لهذه المشكلة ولكنى سأقدم حلاً محدودًا لـــبعض جوانب حياتنا العاطفية (الانفعالية) لحظية أى وليدة اللحظة ، فاللذة الحسية والنشوة على سبيل المثال انفعالات هنا والآن وتحتاج إلى التفكير والتفسير حتى تتبلور . فالحمـــام الســـاخن بعد يوم مترب يشعرك بأنك فى حالة جيدة وأنت لا تحتاج إلى أن

تقول لنفسك إن التراب قد أزيل حتى تشعر بخبرة اللذة وفى المقابل فكل الانفعالات حول الماضى تشتق بالكامل من التفكير والتفسير.

- لقد وقع الخلاف بين "ليديا" وزوجها "مارك" وعندما تسمع "ليديا" اسم "مارك" فإنها تتذكر أول ما تتذكر أنه خانها وأنها لازالت غاضبة بشدة. ويحدث هذا بعد الطلاق بعشرين سنة.
- – عندما يفكر عبد الله – فلسطينى لاجئ فى الأردن – فى مسقط رأسه فإنه يتخيل مزرعة الزيتون التى كان يمتلكها والتى احتلها الآن اليهود فهو يشعر بمرارة شديدة وبكراهية مقيتة.
- – عندما تسترجع "أدلى" Adele حياتها الطويلة فإنها تشعر بالصفاء والفخر وأنها فى حال سلام وطمأنينة فهى تشعر أنها قد تغلبت على كل ألوان الشقاء والشدة التى تكتنف حياة سيدة فقيرة زنجية فى ولاية الباما عانت الكثير من الويلات.

فى كل هذه الصور (وفى كل مناسبة أخرى من تلك التى تثار فيها الانفعالات حول الماضى) فإن التفسير والذاكرة والفكر تتدخل وتحكم الانفعال وما يترتب عليه. إن النظرة البريئة والصدق الواضح هو المفتاح لكى نفهم ولكى نشعر إزاء الماضى. ومن المهم جداً أن هذا المفتاح هو وسيلة الهرب من المعتقدات الجامدة التى تجعل البشر سجناء ماضيهم.

سكنى الماضى أو العيش فيه

هل تعتقد أن ماضيك يحدد مستقبلك؟ إن هذا ليس سؤالاً ساذجاً أو أنه سؤال مشتق من نظرية فلسفية ، وإنما هو سؤال عملى . فبقدر ما تعتقد أن الماضى يتحكم فى المستقبل فإنك تميل إلى أن تسمح لنفسك بأن تكون أشبه بالسفينة التى لا تستطيع أن تغير مسارها. ومثل هذه المعتقدات هى المسئولة عن تزايد حجم القصور والنقص عند بعض الناس. وربما كان من المفارقات الساخرة أن وراء هذه المعتقدات أيديولوجية وضع أسسها ثلاثة من العباقرة العظام ومن مفكرى وفلاسفة القرنين التاسع عشر والعشرون وهم دارون Darwin وماركس Marx وفرويد Freud .

أما اسهام دارون فلأنه ذهب إلى أننا (نحن البشر) حصيلة منتجات سلسلة طويلة جداً من الانتصارات فى الماضى. فأجدادنا قد أصبحوا أجدادنا لأنهم كسبوا نوعين من المعارك ، معركة للبقاء Survival وأخرى للتزاوج Mating. وهكذا أصبحنا تجمعاً من الخصـــائص التكيفـــية والتى هدفت فى النهاية إلى أن نبقى أحياء، وأن نتوالد وأن نحقق نجاحـــاً وراء آخـــر. وهـــذا الشكل فى النهاية ربما لا ينسب إلى داروين ولكن الكلمة السحرية أو كلمة السر فى المعتقد أننا سوف يكون أداؤنا فى المستقبل حسب فى نفس جـــودة ماضى الأسلاف. وربما كان داروين برئ ولم يشارك عن عمد فى بناء وجهة النظر هذه التى من شأنها أن تسجن الإنسان فى ماضيه .

ولكـــن مـــاركس وفـــرويد كانا محاربين واعيين فى سبيل هذا التوجه الماضوى. فمصالح الطبقة عند ماركس أنتجت "الحتمية التاريخية" (Historical inevitability) التى تؤدى بشكل نهائى لانهيار الرأسمالية وإلى ظهور الشيوعية وسيادتها. إن حتمية المستقبل تحددها قوى اقتصادية عظمى تمثل السدة واللحمة Warp and Woof التى تشكل نسيج الماضـــى ، وحتى الأفراد "العظماء" لا يستطيعون أن يفرضوا مسيرة هذه القوى بل إنهم ليسوا أكثر من انعكاس لهذه المسيرة.

وبالنسبة لفرويد وللحشد الكبير من أتباعه فإن كل حدث سيكولوجى فى حياتنا (حـــتى ما يبدو منها تافهاً مثل الكلمات أو الأحلام) تتحدد بصرامة من جانب قوى تنتمى إلى الماضى. فالطفولة ليست مجرد عامل مشكل أو ملون لشخصية الراشد ولكنها محدد صارم لها. إننا "نتثبت" (fixate) على مرحلة الطفولة والتى لا تحل فيها الصراعات ثم نقضـــى بقية حياتنا نحاول عبثاً أن نحل هذه الصراعات ذات الطابع الجنسى والطابع العـــدوانى. إن معظـــم وقت العلاج فى غرف الإرشاد عند الأطباء النفسيين والمعالجين النفسيين قبل الثورة التى حدثت فى مجال العقاقير وقبل ظهور العلاج السلوكى والعلاج المعـــرفى كان يهتم إلى أخر دقيقة بجمع البيانات والمعلومات عن طفولة المريض. وربما يكون قد بقى من ذلك أمر أساسى يتمثل فى العلاج المعتمد على الكلام talk therapy إلى يومنا هذا. كما إن حركة مساعدة الذات self help التى انتشرت فى التسعينات من القـــرن العشـــرين جـــاءت أيضاً من هذه القضايا الحتمية. إن حركة "الطفل بداخلنا"

(inner ehild) تقـــول لنا إن الصدمات فى الطفولة - وليس قراراتنا الخاطئة - هى التى تسبب النقص الذى نعانيه عندما نصل إلى سن الرشد، وأننا نستطيع أن نَشفي أو ننقذ أنفســنا بأننا ضحايا الطفولة (victimization) بمجرد أن نعرف أو نعى هذه الصدمات المبكرة ونسيطر عليها.

إننى أعتقد أن أحداث الطفولة بولِغ فى أهميتها. وفى الحقيقة أننى أظن أننا قد قدرنا الــتاريخ الماضى اكثر مما يستحق . وقد ظهر أنه من الصعب أن نتحقق من كل تأثير صـــغير لأحـــداث الطفولة على حياة الرشد. وليس هناك دليل لأية تأثيرات كبيرة أو ملموسة مما يتحدث الفرويديون عنه كعوامل محددة. وبمزيد من الحماس والنشوة لفكرة أن للطفولة تأثير كبير على نمو الراشد وتطوره بدأ العديد من الباحثين منذ خمسين عاماً مضت فى البحث عن أدلة تؤكد هذه الفكرة . لقد توقعوا أن يجدوا دلائل قاطعة على تأثير أحداث الطفولة السيئة (مثل موت أحد الوالدين أو كليهما أو الطلاق بينهما أو المرض الجسمى أو العقاب البدنى أو الإهمال أو الاغراءات الجنسية) على الشخصية فى مـــرحلة الرشد بالنسبة لمن تعرض لمثل هذه الأحداث . وقد أجريت دراسات مسحية كـــبيرة تناولـــت الصحة النفسية للراشدين وعلاقتها بأحداث الطفولة كما تجرى الآن بحوث عديدة تتناول نفس الموضوع تتكلف ميزانيات ضخمة .

وقـــد ظهرت بعض النتائج التى دعمت هذه العلاقة ولكنها ليست كثيرة . فمثلاً إذا ماتـــت والدتك قبل أن تصل إلى سن الحادية عشر فإنك ستكون مكتئباً إلى حد ما فى الرشـــد، ولكـــن ليس مكتئباً بدرجة كبيرة . وهذا يحدث فى حالة الإناث أساساً ، كما أن ذلك قد ظهر فى نصف البحوث فقط . وإذا كنت أنت الابن الأكبر أو الأول فـــإنك ستكون أذكى من بقية اخوتك ولكن بنقطة واحدة فقط. وإذا ما حدث طلاق بـــين الوالدين (مع استبعاد الدراسات التى لم تتخذ مجموعات مقارنة من الأسر التى لم يحـــدث فيها طلاق) فإن الطفل سيعانى من بعض التأثيرات السلبية فيما بعد فى طفولته المـــتأخرة ومراهقـــته. ولكـــن هذه التأثيرات السلبية سوف تتضاءل مع النمو حتى أنه يصعب بعد ذلك الشعور بها أو اكتشافها من قبل الآخرين.

إن الصــــدمات الكبرى فى الطفولة قد يكون لها بعض التأثير على شخصية الراشد ولكنها تأثيرات ليست كبيرة حتى أنها قد لا تلاحظ أو تكتشف . إن أحداث الطفولة الســيئة - باختصار- ليست مسئولة عن مثالب الرشد. فليس هناك تبرير مقنع - كما ظهــر فى هذه الدراسات - حتى نرجع ما قد يصادف الراشد من المعاناة من الاكتئاب أو من القلق أو من الزواج الفاشل أو تعاطى العقاقير أو المشكلات الجنسية أو البطالة أو العــدوان نحو الأبناء أو الانغماس فى الكحول أو نوبات الغضب الشديدة إلى ما حدث للفرد وهو بعد طفل.

ومعظــم هذه الدراسات مع التقويم الدقيق لها تظهر بها عيوب منهجية بشكل أو بآخــر . ومع حماس الباحثين لتأثير الطفولة فإنهم أهملوا ضبط عامل الجينات . وربما قد خدعــنا بهذا التحيز فلم يحرص الباحثون قبل عام ١٩٩٠ على أن يخضعوا آباء المجرمين لفحــص الجيــنات التى تكشف الاستعداد للجريمة ويهيئ لها عند الأبناء وأن كلا من الآثــام والجرائم التى يرتكبها الأبناء والمعاملة السيئة التى يعامل بها الآباء أبنائهم ترجعان إلى عوامــل وراثــية وطبيعية أكثر منها عوامل بيئية واجتماعية . وهناك الآن دراسات تعمل على ضبط الجينات ، يتناول بعضها الشخصية الراشدة للتوائم المتماثلة الذين ربوا منفصلين ، وبعضها تناول شخصيات راشدين لا قرابة بينهم ولكنهم ربوا معاً، وقارنوا بــين ســلوكهم وســلوك آبــائهم الطبيعيين أو البيولوجيين . وقد وجدت كل هذه الدراســات تأثيرات كبيرة للجينات على شخصية الراشد وتأثيرًا طفيفًا جداً لأحداث الطفولــة بحيث يمكن تجاهله فالتوائم المتماثلة identical twins الذين ربيا منفصلين كانا متشــابهين فى سن الرشد أكثر من التوائم الأخوية fraternal twins الذين ربيا معاً فيما يــتعلق بســمات التســلط authoritarianism، التدين religiosity الرضا عن العمل job satisfaction المحافظة conservatism الغضب anger الاكتئاب depression الذكاء intelligence تعاطى الكحول alcoholism وحسن الحال well-being والمرض النفسى neuroticism . وبالــتوازى فقد كان الأطفال المتبنون أكثر شبهاً وتماثلاً كراشدين مع آبــائهم الطبيعيين أو البيولوجيين أكثر من درجة قربهم من آبائهم المتبنين لهم. ولم يكن لأحداث الطفولة تأثيراً وإسهامًا فى شخصياتهم.

وهـذا يعـني أن ما كتبه فرويد وأتباعه عن أن أحداث الطفولة تحدد مسار حياة الراشـدين كـلام غير صحيح. وأنني أؤكد على ذلك لأنني أعتقد أن كثيراً من قرائي يشـعرون بكـثير من النكد أو النقمة على ماضيهم ،وهم كذلك سلبيون جداً إزاء مسـتقبلهم لأنهـم يظنون أن الأحداث السيئة فى تاريخهم الشخصى قد سجنتهم فيها وقـيدتهم إليها. ويشكل هذا الاتجاه البنية التحتية الفلسفية لحركة دراسة نزعة الضحية victimology التى اجتاحت أمريكا منذ البداية العظيمة لحركة الحقوق المدنية التى تهدد الفردية واحساس الفرد بالمسئولية والتى تستخدم كشعار للأمة. فعلينا ان نعرف أن هذه الحقـائق المدهشة – وهى أن احداث الماضى المبكرة فى الحقيقة لها تأثير طفيف أو ليس لهـا تأثير على حياة الراشدين – قد تحققت ، و إذا كنت أنت من بين الذين يرون أن الماضـى يمكن ان يقودك إلى مستقبل غير سعيد فإن لديك فرصة معقولة لكى تنبذ هذا الرأى.

ونظـرية أخـرى يعتقد فى صحتها على نطاق واسع ، وقد أصبحت الآن فكرة جـامدة (dogma) مـن شـأنها أن تسجن الناس فى ماضيهم النكد وهى هيدروليكية الانفعـالات hydraulics of emotions ، وهذه الفكرة قدمها فرويد ووجدت لنفسها مكانـا ضمن منظومته الفكرية بدون نقاش أو تمحيص كاف لها، وتسللت الفكرة إلى المجـال سواء فى الثقافة السائدة بين الناس أو فى المجال الأكاديمى ونعنى hydraulics of amorous أن الانفعـالات الإنسانية ذات طاقة هادرة كطاقة المياه فى قوتها وما يتولد مـنها مـن طاقة ، وبالتالى فإنها تعبر عن نفسها بأى صورة وفى كل وقت ، والمفهوم يشـير إلى القوى النفسية الفاعلة أو " الديناميات النفسية " (psycho dynamics) وهو المصـطلح الذى يستخدم لوصف نظريات فرويد وأتباعه ، حيث ينظر إلى الانفعالات عـلى أنها قوى داخل نظام مغلق بغشاء لا يمكن اختراقه مثل البالونة . وإذا لم تسمح لنفسك بأن تعبر عن انفعالاتك فإنها ستجد طريقة لتعبر بها عن نفسها وعادة ما تكون على شكل أعراض غير مرغوبة.

وفى مجـال الاكتئاب فإن قدراً كبيراً من التشكك فى هذه النظرية يرجع إلى منهج ارون بـك Aron Beck فى العلاج المعرفى الآن وهو العلاج المعتمد على الكلام واسع الانتشـار والفعـال للاكتئاب ، وقد أظهر فاعليتـه فى إزالته للأوهام حول قضـية

هيدروليكية الانفعالات . لقد كنت حاضراً مولد هذا الأسلوب من العلاج عند "بك" من ١٩٧٠ إلى ١٩٧٢ . لقد مارست الطب النفسى مع " بك " عندما كان يتلمس طريقة فى بناء العلاج المعرفى. إن الخبرة الأساسية أو الحاسمة عند "بك" كما حكى هو عنها بدأت فى أواخر الخمسينات من القرن العشرين. لقد أكمل حينئذ تدريبه فى التحليل النفسى على طريقة فرويد ، وكان عليه أن يتعامل مع العلاج الجماعى للاكتئابيين . وتذهب السيكوديناميات (فى التحليل النفسى) إلى أنك تستطيع أن تشفى المرضى من الاكتئاب بجلعهم ينفتحون على ماضيهم ، وأن ينفس المريض عن نفسه ويفرّغ الشحنات الانفعالية المرتبطة بكل الجروح والوان الفقدانات والخسائر التى قد عانى منها فى الماضى.

وقد وجد "بك" أنه ليست هناك مشكلة فى أن يحاول المرضى بالاكتئاب اصلاح أخطائهم فى الماضى وأن يعيشوا فى هذه الأخطاء قدر ما يشاءون ، ولكن المشكلة التى أشار إليها "بك" هى أنهم لا يتخلصون من هذا الماضى وأنهم لا يجددون حياتهم وأن المعالج يجد صعوبة فى مساعدتهم وإرجاعهم إلى الحاضر. وأحياناً ما تقودهم هذه الحال إلى محاولة الانتحار وإنهاء حياتهم وكثيراً ما تنجح هذه المحاولات. ويعتمد العلاج المعرفى على تنمية أساليب وفنيّات من شأنها أن تحرر المرضى من ماضيهم التعيس وتجعلهم مهيئين لتنفيذ تفكيرهم عن الحاضر وعن المستقبل. ويكون تأثير العلاج المعرفى إيجابياً ومماثلاً للتأثير الذى تحدثه العقاقير المضادة للاكتئاب ، بل أنه يكون أفضل من العلاج العقاقيرى فى أنه يحول دون حدوث تكرارات للنوبات أو للنكسات. ولذا فإننى اعتبر "ارون بك" من "المحررين" العظام.

والغضب مجال آخر من المجالات التى فحص فيها مفهوم هيدروليكية الانفعالات . ففى أمريكا على عكس الثقافات الشرقية المحافظة، مجتمع مجدد. ونحن نعتبر أنه من الأمانة والعدالة وحتى من الناحية الصحية أن نعبر عن غضبنا. ولذا فنحن نصيح ونحن نحتج أو نقاضى من يثير غضبنا. وجزء من السبب الذى يجعلنا نسمح لأنفسنا فى معاملاتنا الاجتماعية أن نمارس هذا الترف هو قناعتنا بالنظرية الدينامية فى الغضب. فإذا لم نعبر عن نوبات غضبنا وهياجنا فإنه سيتم التعبير عنها فى مكان ما أو موقف آخر حتى ولو كان ذلك بشكل مدمر مثل الإصابة بمرض القلب. ولكن هذه النظرية سرعان

مـــا تبدو زائفة، وفى الحقيقة أن العكس هو الصحيح. فاللجوء إلى التعدى أو التجاوز والتعـــبير عـــن الغضب هو الذى يولّد أمراض القلب بدرجة أكبر كما يولد المزيد من الغضب.

إن التعبير الصريح عن الكراهية أو العداء Hostility هو الجانى الحقيقى وراء إصابة أصـــحاب الشخصـــية مـــن النمط (أ) Type A بالنوبات القلبية، حيث أنه القاسم المشترك الأعظم بين أفراد هذا النمط. فالحاح الوقت Time urgency والتنافسية وقمع الغضب لا يبدو أنها تلعب دوراً فى نشأة وتكرار نوبات القلب عند أصحاب هذا النمط من الشخصية. ففى إحدى الدراسات التى تمت على ٢٥٠ طالباً فى كلية الطب أجابوا عـــلى إحـــدى إختبارات الشخصية التى تقيس العدائية الصريحة. وبعد خمسة وعشرين عاماً عندما كانوا أطباء تعرضت الفئة الأكثر غضباً منهم للإصابة بنوبات القلب خمس أمـــثال الفـــئة الأقل غضباً. وفى دراسة أخرى كان المفحوصون الأكثر عرضة لنوبات القلب هم الأفراد أصحاب الأصوات العالية المنفجرة والأكثر هيجاً عندما يضطرون إلى الانـــتظار وعندما يعبرون عن غضبهم بشكل مباشر وظاهر. وفى الدراسات التجريبية ظهـــر أن الـــرجال الذين يكبحون غضبهم ينخفض ضغط الدم لديهم ثم يرتفع إذا ما قرروا أن يعبروا عن مشاعرهم، وكذلك عن النساء فإن التعبير عن الغضب يرفع ضغط الـــدم المنخفض لديهن. وفى المقابل فإن روح الصداقة والود فى الاستجابة من شأنها أن تخفض ضغط الدم المرتفع.

وأريـــد أن اقترح طريقة أخرى أو أسلوباً آخر فى النظر الى الانفعال الذى يكون أكـــثر تناسباً مع الواقع المشاهد. فالانفعالات فى رأيى محصورة داخل غشاء ولكن هذا الغشـــاء قابل للاختراق أو النفاذ ألا وهو التكيّف adaptation كما سنرى فى الفصل الأخـــير. يـــبين لـــنا الواقـــع والمشاهدات وبوضوح أنه عندما تقع الأحداث الإيجابية والأحـــداث الســـلبية فإن هناك تفجرات مؤقتة من المزاج تحدث فى الاتجاه المناسب. ولكـــن عادة ا يعود المزاج بعد فترة قصيرة ويستقر عند حدود الاستعداد Set range عـــند الفـــرد. وهذا يخبرنا بأن الانفعالات - إذا ما تركت لنفسها - فإنها ستختفى. وستنضـــح طاقـــة الانفعـــال من الغشاء، ومن خلال ما يمكن تسميته بـــ "الأسموزية

الانفعالـــية " (emotional osmosis) يتحول الشخص إلى حالته الأساسية وإلى الخط القـــاعدى وحدود الاستعداد لديه. إن التعبير عن الانفعال والثبات على ذلك من شأنه أن يضاعف هذا الانفعال وأن يسجنك فى دائرة خبيثة لا فائدة منها مع أخطاء الماضى.

إن عدم التقدير الكافى للأحداث الطيبة فى ماضيك من ناحية وزيادة التأكيد على الأحـــداث السيئة من ناحية أخرى هما السبيلان الرئيسيان اللذين يعملان على إضعاف الصفاء serenity والقناعة contentment والرضا satisfaction . وهناك طريقتان لجعل هـــذه المشاعر المرتبطة بالماضى تتحول إلى منطقة القناعة والرضا ، فالامتنان gratitude يعـــلى من قيمة وأهمية الأحداث الطيبة التى حدثت ، ويعمل على إعادة كتابة الماضى متســـلحاً بدروس الصفح والتسامح forgiveness lessons عن القوى التى تقف وراء الأحداث السيئة التى تنغص عليك حياتك، بل ويمكّنك من تحويل الذكريات السيئة إلى ذكريات طيبة بالفعل.

الامتنـان

ســـنبدأ بأحســـن الاختبارات الموثقة عن الامتنان gratitude والذى طوره ميشيل ماكجـــالوف Michael McCullough وروبرت أمونس Robert Emmons وهما أيضاً ممـــن قادوا البحث فى أمريكا حول الامتنان والصفح forgiveness . اجعل الدرجة التى تحصل عليها حاضرة فى ذهنك لأننا سنشير إليها كلما تقدمنا فى كتابة بقية الفصل.

قياس الامتنان

استخدم المقياس الآتى كدليل. اكتب الرقم الذى يدل على حالتك بجانب العبارة حسب المقياس المتدرج الآتى :

١ = لا تنطبق مطلقاً.

٢ = لا تنطبق بصفة عامة.

٣ = لا تكاد تنطبق.

٤ = لا أعرف.

٥ = تنطبق بدرجة قليلة.

٦ = تنطبق بصفة عامة.

٧ = تنطبق بدرجة كبيرة.

والعبارات هي :

١- .. .. لقد صادفت فى حياتى الكثير الذى ينبغى أن أكون شاكراً من أجله.

٢- .. .. إذا ما كتبت كل شئ حدث لى وأشعر نحوه بالامتنان فإننى سأكتب قائمة مطولة جداً.

٣- .. .. عندما أنظر إلى العالم فإننى لا أجد الكثير الذى يستحق أن أكون ممتناً بسببه.

٤- .. .. انني ممتن لعدد كبير ومتنوع من الناس.

٥- .. .. كلما تقدم بى العمر أجد نفسى أكثر قابلية للتعبير عن الامتنان للناس والأحداث والمواقف التى شكلت جزءاً من تاريخ حياتى.

٦- .. .. يمضى زمن طويل قبل أن أشعر أننى فى حاجة إلى التعبير عن امتنانى لشئ أو لشخص.

أما تعليمات تقدير المقياس فهى كالآتى:

١ - اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى العبارات ١ ، ٢ ، ٤ ، ٥ .

٢ - قدر درجتك على العبارتين ٣ ، ٦ بشكل عكسى ، فإذا أخترت الإجابة الأولى فضع لنفسك الرقم ٧، وإذا أخترت الإجابة الثانية فضع رقم ٦، وإذا أخترت الإجابة الأخيرة فضع رقم ١.

٣ - اجمع الدرجتين اللتين حصلت عليهما فى العبارتين ٣،٦ على مجموع الدرجات التى حصلت عليها فى العبارات السابقة (الخطوة الثانية).

وتمثل الدرجة النهائية بمجموع الدرجات فى العبارات الست ، وهى درجتك فى مقياس الامتنان وتتراوح الدرجة بين ٦- ٤٢.

وقد جمعت بيانات حول هذا المقياس من عينة قوامها ١٢٢٤ شخصا وكان ذلك جزءاً من دراسة نشرت فى موقع " الروحانية والصحة " (Spirituality and Health) .

وفيما يلى بعض معالم نتائج هذا المسح مما يعطى للدرجة التى حصلت عليها معنى لأنها ستحدد موقعك بالنسبة للآخرين.

- إذا كانت درجتك ٣٥ أو أقل فإنك تقع فى الربع الأخير بالنسبة لهذه العينة فيما يتعلق باستعدادك للامتنان والاعتراف بالجميل.
- وإذا كانت درجتك تنحصر بين ٣٦-٣٨ فإنك تقع فى النصف الأسفل بالنسبة لهذه العينة فيما يتعلق باستعدادك للامتنان والاعتراف بالجميل.
- وإذا ما كانت درجتك تنحصر بين ٣٩-٤١ فإنك تقع فى الربع الأعلى بالنسبة لهذه العينة فيما يتعلق باستعدادك للامتنان والاعتراف بالجميل.
- أما إذا وصلت درجتك إلى ٤٢ فإنك فى القمة بالنسبة لهذه العينة فيما يتعلق باستعدادك للامتنان والاعتراف بالجميل.
- علماً بأن النساء قد حصلن على درجات أعلى قليلاً من الدرجات التى حصل عليها الرجال مما يعنى أنهن أكثر استعداداً للتعبير عن مشاعر الامتنان والاعتراف بالجميل من الرجال. كما أن الأفراد الأكبر فى السن كانوا أعلى فى الاستعداد للتعبير عن الامتنان من الأفراد الأصغر سناً.

لقد دَّرست العديد من مقررات علم النفس المختلفة فى جامعة بنسلفانيا لأكثر من ثلاثين سنة. فقد درّست مقررات مقدمة فى علم النفس والتعلم والدافعية وعلم النفس الإكلينيكى وعلم النفس غير العاديين. إننى أحب التدريس ولكننى لم أجد متعة فيما درست أكثر مما وجدته عندما درّست مقرر علم النفس الإيجابى Positive psychology للأربع سنوات الأخيرة. وأحد أسباب ذلك - على غير ما يحدث فى تدريس المقررات الأخرى التى درستها - إن هذا المقرر يتضمن تكليفات ذات مغزى وتحث على تغيير الحياة.

فعلى سبيل المثال فقد ارتبطت بتكليف يشمل أن أفعل شيئاً يتضمن الإيثار والاعتراف بالجميل ومن هنا فإننى ابتدعت تمريناً معتمداً على اقتراح من إحدى الطالبات المبدعات والبعيدة عن الروح التقليدية، فقد اقترحت أن نقيم " ليلة للامتنان "

(Gratitude Night) . وفى هـذه الليلة على كل طالب فى الفصل أن يحضر ضيفاً يكون له أهمية خاصة فى حياته ، ولكن هذا الضيف لم يحظ من قبل بالشكر أو الاعتراف بالجميل من قبل الطالب. وعلى كل طالب أن يقدم شهادة اعتراف بالجميل نحو هذا الشخص كتعبير عن الشكر والامتنان وأن يتبع تقديم الشهادة مناقشة . على ألا يعرف الضيوف المدعوون شيئاً عن هذه الدعوة قبل الاجتماع وإلى أن يلتئم شملهم فى اللقاء.

وبعد ذلك بشهر – فى نهاية احد الفصول الدراسية – وفى ليلة جمعة اجتمع الطلاب مع سبعة من الضيوف. – ثلاث أمهات واثنين من الأصدقاء المقربين ورفيق سكن roommate وأخت صغرى – وكانوا كلهم من أنحاء الإقليم المختلفة. وقد قالت بتى Patty إلى أمها :

" كيف نقّيم قيمة الإنسان؟ هل نستطيع أن نوفيها حقها التى تستحق تلك التى تشبه قطعة من الذهب فى غاية النقاء تلمع على أروع نحو ممكن. وإذا كانت قيمة الشخص وجدارته فى ذاته ظاهرة للعيان فإننى لم أكن فى حاجة إلى هذا الحديث. ولما كان الأمر غير ذلك فإننى أريد أن أصف أكثر الأرواح نقاءً وأكثر الأنفس صفاءً ممن عرفت .. إنها أمى .. الآن أعرف أنها تنظر وترفع حاجبا على الآخر بتكاسل واندهاش. إننى لا أشير إليك لأن لديك أذكى العقول، ولكننى أتحدث عنك الآن باعتبارك تملكين أنقى نفس وأطهر قلب عرفته فى حياتى ".

عندما كان الناس الغرباء أو المجهولون تماماً يدعونك لتتحدثى عن فقدانهم لأحد حيواناتهم الأليفة فإننى كنت أجفل. لإنك كلما تحدثت عن مفقود فإنك تبكين وكأن المفقود مفقودك أنت. إنك تضفين الارتياح فى وقت الخسارة الكبيرة التى يشعر بها الناس. وقد كان ذلك يحيرنى وأنا صغيرة ولكننى تحققت الآن... أنه ببساطة قلبك الطاهر الحنون الذى يسع كل شئ فى وقت الحاجة.

إنـــى لا أشعر إلا بالبهجة فى قلبى وأنا أتكلم عن أكثر الأشخاص ابهاراً وإثـــارة للإعجاب ممن عرفت. إننى أستطيع فقط أن أحلم بأن أصبح هذه القطعـــة النقية من الذهب التى أعتقد أنها تقف أمامى. لقد أبحرت معنا فى رحلـــة الحـــياة بأقصى درجات التواضع و لم تطلبى أبداً أن تكونى موضع الشكر، بل كل ما كنت تطلبينه وتعملين على تحقيقه هو أن يشعر الناس الذين معك بالسعادة والمتعة والبهجة.

وعـــندما قرأت " بتى " هذه الكلمات التى كتبتها لأمها لم يكن هناك عين واحدة لم تدمـــع ممـــن حضروا اللقاء. وقالت لها أمها : " ستبقين يا بتى نعناعتى ذات العطر الجمـــيل دائماً . وقد قال أحد الطلبة بعد ذلك " لقد بكى الآباء وبكى الأبناء وبكى الآخرون جميعاً. وعندما بدءوا فى البكاء فإننى لم أعرف لماذا كنت أبكى أنا الآخر. إن الـــبكاء فى الفصل الذى أدرّس فيه شئ شاذ وغريب ، وأنه إذا بكى أحد فإن شيئاً ما غـــير عـــادى لابـــد أن يكـــون قد حدث ولمس الجذور العميقة لأخلاقيات التواضع والإنسانية عند الناس.

لقـــد كتب " جيودو " (Guido) أغنية جميـــلة عن الامتنان لصـــداقة ميجـــل (Miguel) وغناها بمصاحبة الجيتار.

" إن كلينا رجل همام .. إننى لن أغنى أغنية عاطفية هابطة

ولكنى أريدكم أن تعرفوا أننى مهتم بصديقى ..

إذا كنت تحتاج إلى صديق فإنك تستطيع أن تعتمد على فى ذلك ..

ادعنى يا " جيودى " وسوف تلقانى دائماً أمامك " ..

وقد قالت " سارة " (Sarah) ما يأتى عن " راشيل "(Rachel) :

فى مجتمعـــنا غالباً ما يتطلع الشباب إلى الأشخاص الذين يملكون جوانب قوة فى شخصـــياتهم. إنـــى إذ أبحث عمن يصغرنى من الحاضرين هنا هذه الليلة فإننى آمل أن

تعـــيدوا الــنظر فى أيـــة افتراضـــات تكون لديكم حول ما تعتبرونه جديراً بأن ينال الإعجاب. وعلى أية حال فإننى أتطلع أن أكون مثل أختى الصغيرة " راشيل ".

> إن راشيل من النمط المنطلق فهى ثرثارة وكثيرة الكلام على نحو كثيراً ما حسدتها عليه. وعلى الرغم من سنها فإنها لم تكن تخشى مطلقاً أن تقحم نفســـها فى أى مناقشة مع من تقابل. ولقد بدأت معها هذه الصفات منذ أن كانـــت رضيعة مما كان يثير الرعب عند أمى. إن العثرات التى كانت تتلقاها على الأرض مثلت لها بعض ألوان التهديد ، ولكنها لم تكن تخاف مـــن الغـــرباء ، ومن أن تتحدث اليهم فى أى مناسبة ، وتمشى معهم . وعندما كنت طالبة فى المدرسة الثانوية أصبحت "راشيل" صديقة لمجموعة مـــزعجة ومشـــاغبة من البنات فى فصلى كنت أنا بالكاد أعرفهم معرفة ســـطحية. لقد أحسست بالانزعاج الشديد من ذلك وشعرت بالغيرة، فإن هؤلاء يفترض أنهم أقرانى أنا. وعندما سألتها كيف حدث ذلك هزت كتفيها لا مبالية وقالت أنها قد بدأت الحديث معهن فى أحد الأيام خارج المدرسة. وقد كانت "راشيل" تلميذة فى الصف الخامس وقتذاك.

وكان تقويم الطلاب للمقرر فى نهاية الفصل الدراسى "الجمعة ٢٧ أكتوبر" وكان يومـــاً مـــن أعظـــم أيام حياتى. فقد سمعت تعليقات غير تقليدية من الملاحظين ومن المـــتحدثين. وفى الحقـــيقة فـــإن "لـــيلة الامتنان" هذه هى الآن ذروة المقرر. وكمعلم وكإنســـان يصـــعب علىّ أن أتجاهل هذه الخبرة. وليس لدينا وسيلة فى ثقافتنا نخبر بها الناس ماذا نعنى عندما نتحدث عمن يستحق أن نتوجه إليه بالشكر والعرفان بالجميل. وحـــتىّ عندما نهمّ أن نفعل ذلك فإننا نتعثر فى الخجل والاحراج. ولذا فإننى سأقدم لك الـــتمرين الأول من تمرينين اثنين حول الامتنان. ويخص التمرين الأول كل القراء وليس فقط الذين يحصلون على درجات منخفضة فى مقاييس الامتنان أو مقاييس الرضا.

اختـــر شخصـــاً هاماً يكون قد مر بحياتك وأثر فيها تأثيراً إيجابياً كبيراً فى الوقت الـــذى لم تعـــبر له فيه عن اعترافك بجميله أو بالامتنان له. (لا تلوث اختيارك بأحد تكون قد أنشأت معه علاقة عاطفية فى الفترة الأخيرة أو بشخص يحتمل أن تحصل منه على مكاسب مستقبلية). اكتب شهادة اعتراف بالجميل testimonial مفصلة بدرجة كافـية بحيث تشمل صفحة كاملة على الأقل. خذ الوقت الكافى لكتابة هذه الشهادة. لقـــد وجـــد تلاميذى كما وجدت أنا أيضاً أننا نحتاج إلى عدة أسابيع لكى نعد هذه الورقة مستغلين كل وقت يتاح لنا فيه أن نفكر فى هذا الموضوع. ثم ادعو هذا الشخص إلى مترلـــك أو ســـافر إليه حيث يقيم. ومن المهم أن تقابله وجهاً لوجه ولا يكفى أن تكتب إليه أو أن هاتفه. ولا تخبره عن الهدف من اللقاء مقدماً . فيمكنك أن تقـــول له " إنـــى أريد أن أراك " فهذا يكفى. ولا يهم ترتيبات اللقاء من حيث الطعام والشراب ولكـــن المهم أن تحضر معك " شهادة الشكر " والذى تمثل هديتك له. وعندما تستقرا معـــاً بعـــد الســـلام والتحية اقرأ عليه الشهادة بصوت عال وبتأن مع التعبير المناسب وحاول أن تتذكرا معاً الأحداث التى جعلت من هذا الفرد شخصاً هاماً بالنسبة لك.

وهكـــذا يتضـــح أن تأثير " ليلة الامتنان " لا يتطلب دليلاً وحجة لاقناعى بقوته وفاعليـــته. ولذا فإن التجربة الضابطة الأولى أو المقارنة من هذا النوع جاءت إلى مكتبى فقـــد كلـــف كـــل مـــن "روبرت أمونس" (Robert Emmons) و "ماكجالوف" (McGullough) مجموعة من الناس اختيروا بطريقة عشوائية بأن يحتفظوا بمذكرة يومية لمـــدة أســـبوعين يسجلون فيها ما يقابلهم من أحداث سواء أكانت أحداثاً مما تستحق الشكر عليها أو أحداث الحياة العادية الأخرى . وإذا قارنا بين هذه المجموعة وانفعالاتها وتوجهاتهـــا فى الحياة مع مجموعة طلابى الذين خاضوا تجربة التعبير عن الامتنان وتدربوا علـــيه ، فـــإن مجموعـــة الامتنان قد توافرت لديها البهجة والسعادة والرضا عن الحياة بدرجة أكبر.

وإذا كانت درجاتك ضعيفة وتقع فى النصف الأسفل سواء فى مقياس الامتنان أو فى مقـــياس الرضـــا عن الحياة فإن التمرين الثانى موجه لك . ويقوم هذا التمرين على أساس أن تخصص خمس دقائق كل ليلة قبل أن تنام لمدة الأسبوعين التاليين ، ويمكن أن

تكـــون قبل أن تغسل أسنانك. وأنت فى حاجة إلى نوتة صغيرة تحتوى على أربعة عشر صفحة. فى الليلة الأولى أجب على مقياس الرضا عن الحياة الذى عرضناه فى بداية هذا الفصل وكذلك مقياس السعادة العامة الذى عرضناه فى الفصل السابق ، وقدر درجتك عـــلى كـــل مـــنهما. ثم فكر فى الأربع وعشرين ساعة التى مضت وسجل فى سطور منفصـــلة خمسة أشياء فى حياتك تكون ممتناً لها أو شاكرًا عليها. والأمثلة الشائعة على ذلك "الاستيقاظ مبكراً هذا الصباح" "آباء رائعين" كرم الأصدقاء" فليعطنى الرب القوة والعـــزم والتصميم" "الصحة الجيدة والبنية القوية " (أو أية إيحاءات أخرى) وبعد مضى الأربعـــة عشـــر يوما أجب مرة أخرى على مقياس الرضا عن الحياة ومقياس السعادة العامـــة فى الليلة الأخيرة. وقارن درجاتك التى حصلت عليها بالدرجات التى حصلت عليها فى الليلة الأولى . وإذا كانت النتيجة مشجعة لك فادرج هذه الإجراءات كجزء من نظام حياتك.

الصفح والنسيان

كـــيف تنظر إلى الماضى؟ وما ذا تشعر نحوه؟ هل تشعر بالقناعة أو الفخر مقابل المرارة أو الخجل، إن هذا يتوقف كلية على نوعية ذكرياتك ، وليس هناك مصدر آخر. ان الامتـــنان يعمـــل على زيادة الرضا عن الحياة وذلك بتعظيم الذكريات الطيبة عن الماضى ويزيد من شدها ومن معدل تكرارها، ومن العناوين الرئيسية التى تتخذها هذه الذكـــريات. وقد كتبت إحدى الطالبات وهى تفخر بأمها " إن والدتى تقول إن الليل سيبقى رفيقها إلى الأبد. إن التمرين الذى نمارسه فى المقرر علمنى كيف أفهم ماذا تعنيه بقولها. ان هناك أشياء فى داخلى أريد أن أقولها والآن هو أحسن وقت للتعبير عنها... وفى الأيـــام القليلة التالية كنا نخلق معاً ونتشارك فى أفكارنا وأصبحت منذ ذلك الوقت أستمتع بالتفكير فى الليل".

لقد شعرت الطالبة أنها " محلقة " لأنها فى الأيام التالية كانت ترفرف حولها أفكار عديـــدة إيجابية عن الأفعال الطيبة التى كانت الأم تفعلها لها ومن أجلها. وهذه الأفكار كانت إيجابية جداً وكانت عناوينها العريضة توحى بالسعادة " ما أعظم هذه السيدة ".

والعكس صحيح بالنسبة للذكريات السلبية. فالسيدة المطلّقة التى تدور كل أفكارها حول زوجها السابق وخياناته وكذبه ، هى مثال للشعور بالمرارة. فالأفكار السلبية الشديدة والمتكررة حول الماضى هى المادة الخام التى يتشكل منها الحاجز الذى يمنع الشعور بالقناعة والرضا والتى بدورها تولد الشعور بالصفاء والسلام.

وما ينطبق على الأفراد فى هذا الشأن ينطبق على الأمم والجماعات أيضاً. فالقادة والزعماء الذين يداومون على تذكير شعوبهم وأتباعهم بالتاريخ الطويل للانتهاكات والاعتداءات التى تعرضوا لها (سواء كانت هذه الانتهاكات حقيقية أو متوهمة) فإن هذه الشعوب سوف تعانى وتفرز سلوكيات العدوان والكراهية والرغبة فى الانتقام. فما فعله "سلوبودان ميلوسوفيتش" Slobodan Milosevic بتذكير الشعب الصربى (Serbs) بستة قرون من الانتهاكات والأخطاء التى ارتكبت بحقهم تسببت فى معاناة شعوب البلقان لمدة عشر سنوات عانوا فيها من الحروب والقتل إلى محاولات الإبادة الكاملة لبعض الأعراق أو العناصر. كذلك فإن كبير الأساقفة مكاريوس (Archbishop Makarios) فى قبرص استمر فى تأجيج نار الكراهية عند القبارصة ضد الأتراك بعد أن وصل إلى السلطة، مما جعل من محاولات التقريب والتصالح بين اليونانيين والأتراك مهمة شبه مستحيلة، وهى التى سببت الغزو الكارثى الذى قامت به تركيا لجزيرة قبرص. وكذلك يفعل الديماجوجيون أو المهيجون السياسيون الأمريكيون الذين يلعبون بورقة العنصر أو العرق ويثيرون بذلك ذكريات العبودية (أو إحياء النعرات التى كانت تسبب التفرقة العنصرية ضد الزنوج) فى كل مناسبة، وهم بذلك يخلقون عقليات حاقدة راغبة فى الانتقام عند أتباعهم. وهؤلاء الساسة يجدون أن هذا الأسلوب ناجح سياسياً ولكن ذلك يصدق على المدى القصير فقط. ولكنه خطير على المدى الطويل لأنه يشكل مخزناً للبارود مهيئاً للانفجار فى أى وقت ويلحق الأذى والدمار بالجميع حتى بالجماعات التى تريد أن تقدم يد العون والمساعدة لذات الجماعات التى أشعلت هذه النيران.

وعلى العكس نجد أن " نيلسون مانديلا " (Nelson Mandela) حاول من البداية أن يقطع وعلى نحو حاسم ، الطريق على نزعات الانتقام. ففى قيادته لدولة جنوب أفريقيا رفض أن ينغمس شعبه فى الماضى المحمل بالذكريات المريرة ، ومضى

بشعبه المقسم نحو إعادة التوافق والتصالح بين فئاته. وكذلك فعل " يعقوب جوون " (Yakubu Gowon) فى نيجريا فقد رفض أن يعاقب قبائل " الأبو " (Ibo) بعد تمرد قبائل " البيافرا " (Biafran) فى أواخر الستينات فى القرن الماضى (1960's) وبالتالى فقد منع قيام عمليات إبادة جماعية كان يمكن أن تحدث. كذلك فإن " جواهر لال نهرو " (Jawahar Lal "Pandit" Nehru) وهو تلميذ للمهاتما " غاندى " (Mahatma Ghandi) الذى عمل على إيقاف نزعات العنف وموجات الكراهية والعدوان ضد المسلمين بعد أن انقسمت البلاد فى عام ١٩٤٧ (الى الهند والباكستان). وبالتالى عمل على تثبيت الموقف وأوقف عمليات القتل وتوفرت بذلك الحماية للمسلمين.

لقد تطور المخ البشرى على نحو يجعلنا ونحن نكافح نيران الانفعالات السلبية ننتبه ونعمل على توسيع وبناء الانفعالات الإيجابية والإبقاء عليها وإن حدث ذلك أحياناً بشكل هش. والطريقة الوحيدة لمواجهة هذا الدمار الانفعالى أو هذا التوحش الانفعالى هو أن تغير أفكارك بإعادة كتابة ماضيك بالصفح والنسيان أو قمع الذكريات السيئة. وليس هناك طرقاً معروفة لزيادة القدرة على النسيان وقمع الذكريات بشكل مباشر. وفى الحقيقة فإن المحاولات الصريحة لقمع الأفكار سوف ترتد وتزيد من احتمالية تصور الموضوعات المحرمة أو الممنوعة .

وقبل أن أناقش الصفح فنحن فى حاجة إلى أن نتساءل لماذا يحرص كثير من الناس - ويقبلون بشدة وبحدة - على التمسك بالأفكار المريرة حول ماضيهم؟ لماذا لا تكون إعادة الكتابة الإيجابية للماضى هى المدخل الأكثر تلقائية لمواجهة الأخطاء التى ترتكب معك أو فى حقك؟

وهناك لسوء الحظ أسباب جيدة للتمسك بالمرارة . وأنت فى حاجة إلى كشف حساب تعده لتسجل فيه البيانات كلها قبل أن تحاول أن تعيد كتابة ماضيك بالصفح (أو بالنسيان أو القمع) عوامل الصفح مقابل عوامل التمسك . وفيما يلى بعض الأسباب المعتادة للتمسك بعدم الصفح. اكتبها فى أحد جوانب الكشف :

- الصفح لا يمثل العدل لأنه يحول دون الامساك بالمخطئ وعقابه، ولأنه يخفى الغضب المشروع والذى يمكن أن يساعد ضحايا آخرين.
- إن الصفح يبدو أمرًا محبباً للمخطئ ولكنه غير محبب بالنسبة للضحية.
- الصفح يحول دون الانتقام، بينما الانتقام حق وعدل وهو الأمر الطبيعى.

وفى الجانب الآخر من كشف الحساب يمكنك أن تسجل أن الصفح يحول المرارة إلى حالـــة عاديـــة أو طبيعية أو حتى إلى حالة من شأنها أن تولد ذكريات ذات صبغة إيجابية ، ومن ثم تســـهم فى تعزيز وتقوية الرضـــا عن الحياة . وعلى أى حال " فأنت لا تؤذ المخطئ بعدم صفحك عنه ولكنك بالصفح تستطيع أن تشعر بالراحة أو أن تحرر نفسك ". والصحة الجسمية، خاصة من ناحية القلب والدورة الدموية تكون أفضل من المعـــتاد عـــند من يصفحوا أكثر مما هى عند من لا يحبون الصفح. وعندما يُتّبع الصفح بمحاولـــة إعـــادة التوافق أو التصالح فإنه يمكن أن يتحول بسرعة إلى حال تتحسن فيها علاقاتك بالأشخاص الذين صفحت عنهم.

إننى لست فى موقف يسمح لى أن أناقشك فى تقييمك للموضوعات ، وللجوانب التى تحسب كمزايا وتلك التى تحســـب كعيوب ، وفيما تتنازل عنه من حقـــوقك أو لا تتنازل عنه . فالتقييم يعتمد على قيمك الخاصة. ولكن هدفى هو مجرد ايضاح العلاقة العكسية بين عدم الصفح والرضا عن الحياة.

ولا يـــتوقف استعدادك للصفح (عن أى تجاوز حدث ضدك فقط) على تقييمك العقـــلانى للمحاســـن والمساوئ فى سلوك ما أو فى موقف ما ولكن يتوقف أيضاً على سمـــات شخصـــيتك . وفيما يلى مقياس طوره " ميشـــيل ماكجالوف " (Michael McGullough) زمـــلاؤه ويدلنا عن مدى استعدادك للصفح عن خطأ أو تجاوز اساسى حدث لك فى حياتك. ولكى تجيب على المقياس فكر فى شخص معين يكون قد سبب لك ضرراً ملموساً أو أساسياً فى الفترة الأخيرة. وأجب عن أسئلة المقياس.

مقياس دافعية التجاوز عن السيئات

فيما يلى مجموعة من الأسئلة. وضح أفكارك الحالية ومشاعرك نحو الشخص الذى سبب لك أذىً شديداً فى الفترة الأخيرة. فنحن نريد أن نعرف كيف تشعر نحو هذا الشخص الآن وفى اللحظة الراهنة. اقرأ كل عبارة ثم ضع دائرة حول الرقم الذى يصف على أدق نحو ممكن مشاعرك وأفكارك الحالية.

العبارة	لا تنطبق على مطلقاً	لا تنطبق على بصفة عامة	لا أعرف	تنطبق على بصفة عامة	تنطبق على تماماً
١ - سوف أجعله يدفع ثمن ما فعل غالياً.	١	٢	٣	٤	٥
٢ - أحاول أن أجعل بيننا مسافة كبيرة بقدر ما أستطيع وأن احتفظ بهذه المسافة.	١	٢	٣	٤	٥
٣ - أرغب فى أن يحدث له أمر سئ أو مؤذ.	١	٢	٣	٤	٥
٤ - إننى أعيش وكأنه لم يوجد قط أو أنه غير موجود بالنسبة لى.	١	٢	٣	٤	٥
٥ - إننى لا أثق فيه مطلقاً.	١	٢	٣	٤	٥
٦ - أريده أن يعرف ما يستحقه.	١	٢	٣	٤	٥
٧ - أجد صعوبة فى التصرف معه بود وعاطفة.	١	٢	٣	٤	٥
٨ - إننى أتجنبه.	١	٢	٣	٤	٥
٩ - إننى على وشك أن أنتقم.	١	٢	٣	٤	٥
١٠ - لقد قطعت علاقتى به.	١	٢	٣	٤	٥
١١ - أتمنى أن أراه يعانى من أذى وأن يكون فى حالة مزرية.	١	٢	٣	٤	٥
١٢ - إنى أنسحب من كل ما يخصه.	١	٢	٣	٤	٥

تعليمات التقدير

دافعية التجنب :

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في عبارات التجنب السبعة وهي (٢، ٤، ٥، ٧، ٨، ١٠، ١٢).

- كان متوسط الراشدين الأمريكيين في الإجابة على هذا المقياس (عبارات التجنب) ١٢,٦.
- وإذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها ١٧,٦ أو أكثر فإنك في الثلث الأكثر تجنباً.
- وإذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها ٢٢,٨ أو أكثر فإنك ضمن العشر (١٠%) الأكثر تجنباً.
- وإذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها في هذا المقياس عالية فإن تمارين الصفح التي سنتحدث عنها فيما يلي سوف تكون مفيدة بالنسبة لك.

دافعية الانتقام :

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في عبارات الانتقام وهي أرقام (١، ٣، ٦، ٩، ١١).

- إذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها حول ٧،٧ فأنت متوسط في هذه الخاصية.
- وإذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها ١١ أو أكثر فإنك تقع في الثلث الأكثر ميلا للانتقام .
- وإذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها أكثر من١٣,٢ فإنك تقع في العشر (١٠%) الأكثر انتقامية.
- وإذا كانت درجتك عالية في سمة الانتقامية فإنك قد تجد في تمارين الصفح التالية فائدة كبيرة لك.

كيف تصفح

" لقــد قُتلتْ أمى .. إن هناك دماءً على السجادة .. وعلى الجدران .. إن الدماء تغطــى كل شئ ". فى صباح أول أيام عام ١٩٩٦، هذه الصيحات المذعورة صرخ بها "مايك " (Mike) فى التليفون إلى أخيه " إيفرت ورثنجتون " (Everett Worthington). وورثنجـــتون عالم نفس وهو الذى كتب الكتاب الشهير عن الصفح (Forgiveness) ، وعـــندما وصل د. ورثنجتون إلى " نوكسفيل " (Knoxville) وجد أن أمه المسنة قد ضـــربت حـــتى الموت بقضيب من الحديد وبمضرب البيسبول. وقد انتهكت حرمتها. ونهبـــت محـــتويات المـــنـــزل. إن بمحـــاهدة د. ورثنجتون للصفح يعتبر نموذجاً للإلهام والاحـــتذاء بـــه مـــن كل الجوانب، خاصة وأنه يأتى من أحد الرواد من الباحثين فى موضوع " الصفح " انه يحتل القمة فى كل ما يتعلق بالصفح كأحد الفضائل الخلقية التى ينبغى تعليمها فى اطار التربية الخلقية. وأنا أوصى قرائى بالاطلاع على هذا الكتاب لمن يريد أن يمارس فضيلة الصفح ولكن لا يستطيعه. إن ورثنجتون يصف عملية من خمس خطــوات (ولـــو أنهـــا ليست سهلة أو سريعة فى تنفيذها) وهو يطلق عليها لفظ REACH (والذى يمكن أن يترجم إلى معنى الوصول) وهى مجموعة حروف يشير كل منها إلى إحدى العمليات الخمسة التى تحقق عملية الصفح(*).

فحرف (R) يشير إلى معنى " الاستدعاء " (Recall) لعملية الإيذاء بأكثر الطرق موضوعية بقدر ما تستطيع . لا تفكر فى الشخص الآخر باعتباره شيطانا ولا تستغرق فى مشاعر الشفقة على الذات . خذ أنفاسا عميقة بطيئة وهادئه عندما تنظر إلى الحادث . وقد حاول ورثنجتون أن يتصور السيناريو المحتمل للحادث كالآتى:

(*) يمكن أن نضع الحروف العربية الآتية (س، هـــ، ر، ل، ك) كمقابل فى اللغة العربية للحروف اللاتينية السابقة الدالة على العمليات الخمسة :

فيشير حرف (س) إلى " الاستدعاء ".	R ecall
ويشير حرف (هـــ) إلى " التفهم " . (النفاذ للآخر)	E mpathy
ويشير حرف (ر) إلى " الإيثار " .	A ltruism
ويشير حرف (ل) إلى " الإلزام " .	C ommitment
ويشير حرف (ك) إلى " التمسك " .	H old

انــــى اتخيل كيف أن الشابين كانا يفكران ويشعران وهما يعدان لسرقة المنزل فى الظلام..فقد وقفا فى شارع مظلم . لقد كانا متوترين وعصبيين.

- هذا هو المنــــزل ربما قال احدهما ذلك . يبدو أنه لا أحد هناك بالمنــــزل . أنه حالك الظلمة .

- ليس هناك سيارة أمام المنزل - قال الشاب الآخر.

- ربما كان أهل المنزل فى حفلة ليلة رأس السنة .

- ولم يكــــن الشـــــابان يعرفان أن والدتى لا تقود السيارة وبالتالى فهى لا تملك سيارة تقف أمام المنزل.

- آه .. لا .. ربما قال أحدهما ذلك .. ماذا أرى . اننا لم نفترض مطلقا ما نراه أمامنا.. مــــن أيــــن أتت هذه المرأة العجوز؟ أن هذا شيء مرعب . إنها تستطيع أن تتعرف علىَّ.. انى بهذا الشكل سوف أدخل السجن .. هذه المرأة العجوز ستحطم حياتى.

ويشير حرف (E) إلى معنى التفهم (Empathy) . حاول أن تفهم من وجهة نظر مرتكــــب الحــــادث لماذا حاول هذا الشخص أن يؤذيك . إن هذا ليس سهلا ، ولكن حــــاول أن تصنع قصة قابلة للتصديق التى ربما يحكيها المعتدى ليشرح سلوكه فيما لو تمت مواجهته.

لكى أساعدك على ذلك تذكر ما يأتى :

- عندما يشعر الآخرون أن بقاءهم مهدداً فإنهم قد يوقعون الأذى بالأبرياء.

- الــــناس الذيــــن يــــتهجمون على الآخرين هم أنفسهم فى حالة من الخوف والقلق والتأذى.

- الموقــــف الــــذى يجد الشخص نفسه فيه هو الذى يمكن أن يؤدى إلى الإيذاء وليس سمات شخصيته الكامنة .

- الــــناس لايفكــــرون غالــــباً عندما يوقعون الأذى بالآخرين. إنهم يندفعون لمهاجمتهم وحسب.

أما حرف (A) فيشير إلى معنى الإيثار (Altruism) المتضمن فى عملية الصفح. وهى خطوة أخرى صعبة. تذكر أولاً إحدى المناسبات التى قد تعديت فيها على أحد وشعرت بالذنب ثم تم الصفح عنك. إن الصفح هنا بمثابة هدية حصلت عليها من شخص آخر لأنك تحتاج إليها، وأنت شاكر وممتن لهذه الهدية. إن منحنا هذه الهدية يجعلنا دائماً نشعر بالارتياح ونكون فى حال أفضل. كما تذهب الأغنية الآتية :

" إذا أردت أن تكون سعيداً لساعة واحدة .. فخذ سنة من النوم
وإذا أردت أن تكون سعيداً ليوم واحد .. فاذهب لصيد السمك
وإذا أردت أن تكون سعيداً لشهر واحد .. فتزوج
وإذا أردت أن تكون سعيداً لعام واحد . فاحصل على ميراث
أما إذا أردت أن تكون سعيدًا طوال العمر .. فساعد شخصاً ما "

وقد لا نمنح هدية الصفح لمصلحتنا الشخصية. ولكننا نقدم هذه الهدية لحساب المعتدى ولصالحه. قل لنفسك إننى أستطيع أن أمنع الأذى والانتقام. علمًا بأنه إذا ما قدمت الهدية على كره منك وعلى غير رضى كامل فإنك لن تستطيع أن تشعر بالتحرر.

ويشير حرف (C) إلى معنى " الالتزام " (Commitment) بمعنى أن تعلن التزامك بالصفح علانية حتى يكون وعداً منك وعليك التقيد به. وفى الجماعات الإرشادية والعلاجية. التى يشرف عليها ورثنجتون يكتب عملاؤه " صك غفران " (Certificate of Forgivness) ، فقد كان يكلفهم بكتابة خطاب يتضمن الصفح عن المعتدى، بل ويفضل أن يكتبوا شعراً أو أغانى أو أية أشكال أدبية أخرى للتعبير عن معنى الصفح والغفران وليحتفظوا بها فى يومياتهم، بل وعليهم أن يخبروا اصدقائهم الموثوق فيهم بما انتووا عليه من الصفح. وكل هذه الوسائل أشبه بالعقود أو النيات (واجبة الالتزام والوفاء بها) على الصفح، الأمر الذى يؤدى إلى الخطوة الأخيرة.

أما حرف (H) فيشير إلى معنى التمسك (Hold) بالصفح. وهذه أيضاً خطوة صعبة لأن ذكريات حادث العدوان سوف تلح على ذهنك مرات ومرات. والصفح

لــيس بمجرد محو الحادث (من الذاكرة مثلاً) ولكنه تغيير فى الخطوط العريضة الراسخة فى الذاكـــرة . ومن المهم أن تتأكد أن الذكريات لا تعــنى عدم الصفح . ولكن المهم ألا تعــش فى الذكريات التى قد تدعو الى الانتقام أو حتى الحقد ولا تنغمس فيها. ذكر نفسك دائماً بأنك قد صفحت والجأ إلى قراءة الوثائق والأدبيات والأوراق التى كتبتها.

ربمـــا ظهر ذلك أمامك كأمر ليس بذى قيمة كبيرة وأنه أقرب إلى الوعظ. ولكن الـــذى يحّول هذه الدعاوى إلى علم هو ما أظهرته نتائج تسع دراسات جيدة التصميم عمدت إلى قياس نتائج الصفح حسب اجراءات مثل أسلوب (REACH). وفى أكبر وأحدث دراسة قام بها مجموعة من الباحثين فى جامعة ستانفورد قادها " كارل ثورسن" (Carl Thoresen) اســتخدمت عيـــنة عشـــوائية مكونة من ٢٥٩ شخصاً بعضهم اشترك فى ورشة عن الصفح استغرقت تسع ساعات (٦ جلسات كل جلسة استمرت ٩٠ دقيقة) وبعضها شكل المجموعة الضابطة. وكان مضمون عملية التدخل شبيهاً جداً بما سبق ذكره. وكانت النتائج ملموسة : غضب أقل وضغوط أقل وتفاؤل أكثر واقرار بصحة أفضل وقدرة عى الصفح أقوى.

قَيِّمْ حياتك

شعورك نحو حياتك فى أى لحظة كالزئبق ، يصعب الإمساك به، وفى نفس الوقت فـــإن التقييم الدقيق لمسار حياتك أمر هام فى اتخاذ القرارات فى حياتك المستقبلية. أما المشـــاعر اللحظـــية بالحزن أو السعادة والتى قد لا تكون مرتبطة بحادث واضح معين فـــيمكن أن تشـــوش عـــلى حكمك على نوعية حياتك بأكملها. فقد تكون مشكلة حديثة فى علاقة عاطفية من شأنها أن تجرف أمامها جبال الرضا عن حياتك، فى الوقت الـــذى يسبب ربح سريع حصلت عليه فى إحداث تضخم زائف فى حجم رضائك عن حياتك.

ما أفعله هنا .. إننى فى بداية اليوم الأول من كل عام أحاول أن أجلس إلى نفسى مدة نصف ساعة لأراجع حياتى فى العام الماضى بأثر رجعى. إننى اختار وقت المراجعة فى لحظـــة لا أكون عرضة لمشاعر الكره أو مشاعر الزهو. وأحاول أن أقوم بهذا العمل

على جهاز الكمبيوتر ، واستخرج ورقة مدونة بنتيجة المراجعة حتى يمكن أن أقارن بينها وبين ورقة مراجعة العام الماضى ، وافعل ذلك طوال العشر سنوات التى مضت. وعلى مقياس متدرج من رقم ١ إلى ١٠ فإننى أقدر مدى رضائى عن حياتى فى كل مجال من المجالات التى اعتبرها ذات قيمة بالنسبة لى. وأكتب جملتين تلخصان ما أشعر به فى كل من هذه المجالات. والمجالات التى أقدرها وأعلى من قيمتها ، والتى ربما اختلف فيها معك هى :

الحب	Love
المهنة	Profession
المال	Finance
اللعب	Play
الأصدقاء	Friends
الصحة	Health
الإنتاجية	Generativity
المجموع	Over all

وقد استخدمت مجموعة أخرى أو فئة اضافية وهى المسار أو الاتجاه الذى تأخذه التغيرات التى أحاول أن أفحصها فى كل مجال من عام إلى أخر طوال العقد.

وأنا أوصيك بأن تقوم بنفس هذا الإجراء. إنه يجعلك متأكداً أو حتى على يقين من خطواتك، وهذا الأسلوب لا يدع فرصة أو مجال لأن يخدع الإنسان نفسه Self-deception ويقترح عليك الوقت المناسب للتصرف، ونوعية هذا التصرف. ولكى ننفذ وصية روبرتسون ديفيز Robertson Davies التى تحض كل فرد على أن يقيِّم حياته مرة كل عام. وإذا ما وجد نقصا أو قصورًا فى جانب معين فيها فعليه أن يغير حياته وسوف يجد دائماً أن الحلول فى متناول يديه.

كان موضوع هذا الفصل هو الإجابة على السؤال المتعلق بالمتغيرات أو العوامل التى تحت تصرفك (ع) والتى تعينك فى النهاية على أن تعيش عند المستوى الأعلى من

حـــدود الاســـتعداد (ح) للســـعادة لديـــك (س). وقد بحث هذا القسم فى (ع) وبالـــتحديد فى الانفعـــالات الإيجابـــية (الرضا Satisfaction القناعة contentment الإشباع Fulfillment والفخر Pride والصفاء Serenity) التى تشعر بها نحو الماضى.

وهـــناك ثـــلاث طرق أخرى يمكن أن تشعر من خلالها بشكل دائم بالمزيد من السعادة نحو ماضيك. الطريق الأول: عقلى Intellectual وهو مرتبط بالأيديولوجية أو مـــنظومة الأفكار التى تفسر من خلالها ماضيك وبالتالى تنظر إلى مستقبلك. إن الحتمية الصـــارمة hard determinism التى تفرز هذه الفكرة الجامدة أو الدوجما dogma ظهر بالدراسة الأمبيريقية أو التحليل الفلسفى أنها فكرة جدباء وعقيمة ومن الصعب الاقتناع ذاتياً بها، كذلك فإن الطابع السلبى فيها يمثل سجناً للإنسان وقيداً عليه.

أمـــا الطـــريقان أو العاملان الثانى والثالث فهما من طبيعة انفعالية emotional وكلاهما يتضمن التغير الإرادى لذكرياتك . فزيادة جرعة الامتنان نحو الأشياء الطيبة فى ماضـــيك من شأنه أن يعظم الذكريات الإيجابية ويقويها ويعلمك كيف تنسى أخطاء الماضـــى ، ويقلل من المرارة التى كانت تحول دون شعورك بالرضا. وفى الفصل القادم سوف أتحول الى الانفعالات الإيجابية حول المستقبل.

الفصل السادس

التفاؤل بالمستقبل

إن الانفعالات الإيجابية الخاصة بالمستقبل تتضمن الثقة، والأمل، والأمانة ثم التفاؤل. إن الأمل والتفاؤل من المعروف جيداً أنهما يكونان موضوعات للآلاف من الدراسات الميدانية، هذا فضلاً عن أنه يمكن إيجادهما. أنهما يحدثان مقاومة أفضل فى مواجهة الاكتئاب عندما تحل الأحداث الصادمة، ويساعدان على الأداء الأفضل فى العمل خاصة فى الوظائف التى تتطلب تحدياً، كما يساعدان كذلك على تحقيق مستوى أفضل للصحة الجسمية. إبدأ الآن باختبار درجة تفاؤلك...

يمكنك الدخول على شبكة المعلومات لحل الاختبار، ثم قارن بين نتائجك ونتائج الآخرين من جنسك وعمرك ونوعية عملك أو يمكنك أن تفعل ذلك الآن من خلال هذا الاختبار.

أختبر تفاؤلك :

أستغرق الوقت الذى يكفيك للإجابة على هذه الأسئلة، فى المتوسط يستغرق الاختبار حوالى ١٠ دقائق، ليس هناك إجابات صحيحة أو خاطئة، أقرأ وصف كل موقف وتخيل حدوثه لك، من المحتمل ألا تكون قد مررت بالخبرة التى تعرضها بعض المواقف لكن ذلك لا يهم. وقد لا تجد الإجابة التى تناسبك تماماً عليك أن تختار (أ ، ب) أى الذى يعبر عن الأقرب فى الانطباق عليك، وقد لا تعجبك بعض أساليب الاستجابة لكن لا تختار ما تعتقد أنت أنه يجب أن يكون، أو ما يعبر عما يوجد لدى الآخرين، لكن عليك أن تختار الإستجابة التى تكون أكثر ميلاً لها. والآن، ضع دائرة حول استجابة واحدة لكل سؤال ولا تلتفت إلى الحروف الثلاثة PVG أو PMB.

الانفعالات الإيجابية :

١- بعد مشاجرة بينك وبين شريك " حبيب أو صديق " PMG.

- أسامحه (أسامحها). (صفر)
- أنا دائماً أصفح وأسامح. (١)

٢- نسيت عيد ميلاد شريكك "صديقك أو حبيبك" PMB.

- أنا لست كفء فى تذكر أعياد الميلاد. (١)
- كنت مشغولاً بأشياء أخرى. (صفر)

٣- أخذت زهرة من معجب غير معروف PVG.

- أنا شخصية جذابة بالنسبة له (لها). (صفر)
- أنا شخصية عامة. (١)

٤- دخلت فى منافسة للترشيح لأحد المجالس المحلية وفزت بالمنصب PVG .

- كرست وقتًا وطاقة كبيرة فى الدعاية لنفسى . (صفر)
- أنا أعمل باجتهاد فى أى عمل أؤديه. (١)

٥- تخلفت عن موعد هام PVB.

- أحياناً تخونني الذاكرة. (١)
- أحياناً أنسى مراجعة دفتر مواعيدي. (صفر)

٦- كان حفل العشاء الذى نظمته ناجحًا PMG.

- كنت ساحرة فى هذه الليلة بصفة خاصة. (صفر)
- أنا مضيفة جيدة . (١)

٧- أنت مدين بعشرة دولارات عن كتاب فات موعد إعادته للمكتبة PMP.

- عندما أنشغل فيما أقرأ غالباً ما أنسى موعد إعادة الكتاب. (١)
- كنت منشغلاً جداً فى كتابة التقرير حتى أننى نسيت إعادة الكتاب. (صفر)

٨- كسبت كثيرًا من المال فى البورصة PMG.

- قرر سمسار البورصة أن يغامر على أسهم جديدة . (صفر)
- السمسار الذى أتعامل معه دائمًا يحقق أرباحً عالية . (١)

٩- كسبت مباراة رياضية PMG.

- أنا أشعر أنني لا أهزم. (صفر)
- لقد تدربت جيداً. (١)

١٠- رسبت فى أحد الامتحانات الهامة PVG.

- لم أكن فى كفاءة من دخلوا الامتحان معى . (١)
- لم أستعد لهذا الامتحان جيداً. (صفر)

١١- قمت بتجهيز وجبة خاصة لصديق لكنه لم يقبل عليها جيداً PVB.

- أنا لست طاهياً جيداً. (١)
- لقد أعددت الوجبة على عجل. (صفر)

١٢- خسرت مباراة رياضية تدربت من أجلها وقتاً طويلاً PVB.

- أنا لست رياضياً جيداً. (١)
- لست جيداً فى هذه الرياضة بالذات. (صهفر)

١٣- تفقد صبرك بسبب صديق PMP.

- هو - هى - دائماً ما تعكر على صفوى. (١)
- هو - هى - كان فى حالة مزاجية عدائية . (صفر)

١٤- تمت معاقبتك بسبب عدم تقديم إقرار ضرائب الدخل فى موعدها PMB.

- أنا دائماً أؤجل تقديم ضرائبى. (١)
- كنت كسولاً فى تقديم ضرائبي هذا العام. (صفر)

١٥- طلبت موعداً عاطفياً ورفض الطرف الآخر PVB.

- كنت منهاراً فى ذلك اليوم. (١)
- أصبحت لا أقوى على هذا الطلب مرة أخرى منه / منها . (صفر)

١٦- دائماً يطلبونك للرقص فى الحفلات PMG.

- أنا أنطلق فى الحفلات. (١)
- كان مظهرى أنيقاً فى هذا الحفل. (صفر)

١٧- كان أداؤك متميزًا فى مقابلة من أجل وظيفة PMG.

- كنت أشعر بالثقة إلى اكبر حد أثناء المقابلة. (صفر)
- أكون متميزاً فى المقابلات. (١)

١٨- أعطاك رئيسك فى العمل وقتاً قصيراً لإنجاز مشروع ما ولكنك أنجزته PVG

- أنني جيد فى عملى. (صفر)
- أنني شخص كفء. (١)

١٩- شعرت بالإرهاق فى الفترة الأخيرة PMB.

- لم تكن لدى الفرصة أبداً للرحلة. (١)
- كنت مشغولاً بصفة خاصة فى هذا الأسبوع. (صفر)

٢٠- أنقذت شخصاً من حالة اختناق كادت تودى بحياته PVG.

- أعرف تكنيك يمنع الاختناق. (صفر)
- أنني أعرف ماذا أفعل فى وقت الأزمات. (١)

٢١- أراد الشخص الذى ترتبط به عاطفياً أن يتباعد لفترة ما PVB.

- أنني شديد التركيز على ذاتى . (١)
- لا أقضى وقتًا كافيًا معها / معه . (صفر)

٢٢- قال أحد الأصدقاء شيئاً جرح مشاعرك PMB.

- هو - هى - دائماً ما يندفع بدون تفكير فى الآخرين. (١)
- كان صديقي فى حالة سيئة وأسقطها على. (صفر)

٢٣- جاءك رئيسك يطلب نصيحتك PVG.

- أنني خبير فى الموضوع الذى جاء يطلب فيه نصيحتى. (صفر)
- أنني أجيد إعطاء النصيحة. (١)

٢٤- شكرك صديق على مساعدتك له فى الوقت العصيب PVG .

- أنني أستمتع بمساعدته فى الأوقات الصعبة. (صفر)
- أهتم بالآخرين. (١)

٢٥- أخبرك طبيبك أنك بحالة جيدة PVG .

- أنني متأكد من تمريناتى المستمرة. (صفر)
- لدى وعى صحى جيد. (١)

٢٦- دعاك صديقك إلى نزهة فى نهاية الأسبوع PMG .

- لأن الصديق يريد الخروج فى نزهة. (صفر)
- لأن الصديق يحب أن يكتشف مناطق جديدة. (١)

٢٧- طلب إليك أن ترأس مشروعاً هاماً PMB .

- لأنني أنهيت مشروعاً مماثلاً بنجاح. (صفر)
- لأنني مشرف جيد. (١)

٢٨- سقطت كثيراً أثناء ممارسة رياضة التزحلق PMB .

- لأن رياضة التزحلق صعبة. (١)
- كانت السحابات متجمدة. (صفر)

٢٩- حصلت على جائزة قيمة PVG .

- قمت بحل جيد لمشكلة هامة. (صفر)
- كنت أفضل الموظفين. (١)

٣٠- أسهمك فى البورصة دائماً منخفضة PVB .

- أنني لا أعرف الكثير عن مناخ رجل الأعمال. (١)
- لقد كان اختيارى للأسهم سيئا . (صفر)

٣١- لقد زاد وزنك فى الإجازة ولم تستطيع التخلص منه PMB.

- جميع أنواع رجيم الطعام لا تفيد على المدى البعيد. (١)
- النظام الذى أتبعته لم يكن مفيداً. (صفر)

٣٢- لم يوافق أحد المحال على التعامل بالكارت الذى تحمله PVB .

- أنا أحياناً أبالغ فى تقدير المال الذى معى. (١)
- أحياناً أنسى أن أدفع فاتورة الحسابات الخاصة بالكارت. (صفر)

أما عن وضع الدرجة على هذه البنود فإنها توضع على القسمين التاليين، وهما يمثلان البعدين الأساسيين للتفاؤل :

مفتاح التصحيح :

PMP	**PMG**
PVP	**PVG**
HOP	**HOG**
HOG −	**HOB =**

وهناك بعدان أساسيان يؤثران فى أسلوب تفسيرنا للأحداث :

١- الإستدامة (الديمومة) **Permanence**

٢- العمومية **Pervasiveness**

١ ـ الاستدامة Permanence :

أن الأفراد الذين يستسلمون بسهولة يعتقدون أن أسباب الأحداث السيئة التى تحدث لهم دائمة وان الأحداث السيئة سوف تبقى وأنها دائماً هناك لتؤثر على حياتهم، أما الأفراد الذين يقاومون اليأس وقلة الحيلة يعتقدون أن أسباب الأحداث السيئة مؤقتة.

Permanent (pessimism) (التشاؤم) الدائم	**Temporary (optimis)** (التفاؤل) المؤقت
● أنا هلكان.	● أنا مرهق.
● الرجيم لا ينفع.	● الرجيم لا ينفع إذا خرجت على النظام.
● أنت دائم الشكوى.	● أنت تشكوى حينما لا انظف حجرتى.
● الرئيس إنسان سيء	● مزاج الرئيس سيء.
● لم تتحدث معى أبداً.	● أنت لم تتحدث معى مؤخراً.

فـــإذا كان تفكيرك فى الأشياء السيئة على النحو "دائماً" و"أبداً" وأنها خصائص ثابتة فإنك صاحب نمط تشاؤمي دائم.

أمـــا إذا كان تفكيرك فى الأشياء السيئة على نحو "أحياناً" أو "فى الفترة الأخيرة" مستخدماً كلمات محددة، وأن الأشياء السيئة سريعة الزوال فأنت صاحب نمط تفاؤلي.

عـــد مرة أخرى إلى الاختبار وأنظر إلى الحروف PMB وهى مكررة ثمان مرات، وهـــى اختصار Permenant Bad وتعنى دائماً سيئ والأسئلة (٢ ، ٧ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٨ ، ٣١) تقـــيس المـــدى الذى تفكر فيه عن أسباب الأحداث السيئة باعتبارها دائمة . كل عبارة تحصل على "صفر" فهى تفاؤلية ، وكل عبارة تحصل على "١" فهـــى تشـــاؤمية، لذلك فعلى سبيل المثال إذا اخترت " أنا لست جيداً فى تذكر أعياد الميلاد" فى السؤال رقم "٢" أكثر من "أنا دائماً أكون منشغلاً بأشياء أخرى" لكى يشرح لماذا نسيت عيد ميلاد شريكك فأنت بذلك قد اخترت السبب المتشائم الدائم.

أجمـــع الدرجـــات عـــلى العبارات وضعها على اليمين فى مربع PMB إذا كان الـــناتج"صـــفر" أو "١" فأنـــت متفائل جداً فى هذا البعد والدرجة "٢" أو "٣" فتعنى التفاؤل بإعتدال والدرجة "٤" متوسط و "٥ ، ٦" متشائماً و ٧ ، ٨ متشائماً جداً.

عـــندما نفشل فإننا جميعًا نستشعر إحساساً بالعجز فى اللحظة ذاتها وهو ما يماثل وخـــزاً فى المعدة فهو مؤلم لكن الألم يزول ، ومع بعض الأفراد فإن الألم يزول فوراً ، وهـــؤلاء هـــم الذين يسجلون ما بين صفر، ١. أما بالنسبة للأفراد الآخرين فإن الألم يستمر وقد يتعقد ويتحول إلى شكوى، هؤلاء هم الأفراد الذين يسجلون ما بين ٧، ٨ درجـــات فهـــم يظلـــون فى حالة عجز لعدة أيام أو ربما عدة شهور حتى بعد صدمة صغيرة. أما بعد الهزائم الكبيرة فإنهم لا يعودون إلى حالتهم الأولى أبداً.

إن النمط المتفائل بالأحداث السعيدة على نقيض النمط المتفائل بالنسبة للأحداث السيئة، فالأفراد الذين يعتقدون فى دوام أو استمرار الأحداث السعيدة لديهم الأسباب الدائمـــة لأن يظلوا متفائلين أكثر من هؤلاء الذين يعتقدون أنهم لديهم الأسباب المؤقتة للتفاؤل.

Permanent (pessimistic)	Temporary (optimistic)
(التفاؤل) الدائم	(التشاؤم) المؤقت
● أنا دائماً محظوظ.	● هذا يوم سعيد.
● أنا موهوب.	● أنا أحاول كثيراً.
● من ينافسنى لا يصل لمستواى.	● نال التعب من منافسى.

إن الأفراد المتفائلين يشرحون الأشياء السعيدة لأنفسهم فى ضوء أسباب دائمة مثل السمات والقدرات، أما المتشائمين فإنهم يحددون أسباباً قابلة للتغير مثل المزاج أو الجهد.

من المحتمل أنك قد لاحظت أن بعض الأسئلة فى الاختبار ربما النصف، كانت حول الأحداث السعيدة، على سبيل المثال (أن تحقق أرباحاً كثيرة) ضع درجات على هذه العبارات التى تعنى "دائماً"، "جيداً" Permanent Good PMG وهى بأرقام (١ ، ٦ ، ٨ ، ٩ ، ١٦ ، ١٧، ٢٦ ، ٢٧) ثم تجمع الدرجة على اليمين ويكتب المجموع على الهامش الأيمن على السطر المحدد بالحروف PMG فإذا كان مجموع الدرجات ٧ أو ٨ فأنت متفائل جداً ولديك ميل لتوقع استمرار الأحداث السعيدة، أما الدرجة ٦ فهى تعبر عن التفاؤل المعتدل أما الدرجة ٤ أو ٥ فتعبر عن الدرجة المتوسطة و ٣ تعنى التشاؤم المتوسط ، أما صفر، ١ ، ٢ فيعنى التشاؤم الشديد .

وبالنسبة للأفراد الذين يعتقدون فى دوام الأسباب للأحداث السعيدة فإنهم فى حالة نجاحهم فإنهم يحاولون باستماتة فى المرات القادمة، أما الأفراد الذين يفسرون الأحداث السعيدة بأسباب مؤقتة فإنهم قد يستسلمون حتى عندما ينجحون معتقدين إنها كانت حظ، فالأفراد الذين يستثمرون النجاح وينطلقون بمجرد أن تبدأ الأعمال فهؤلاء هم المتفائلون.

٢ ـ العمومية (الشيوع) Pervasivenss الخاص فى مقابل العام :

ترتبط الديمومة بالزمن، أما الشيوع فيرتبط بالحيز (كبيرًا كان أم صغيرًا) ، فعلى سبيل المثال، فى إحدى المؤسسات الكبيرة للبيع بالتجزئة تم فصل نصف موظفى قسم

المحاسبة. وكانت "نورا وكيفين" من الموظفين الذين تم فصلهم، أصبحا محبطين و لم يستطيعا أن يتحملا فكرة البحث عن عمل آخر لعدة شهور، وتوقف كلاهما عن تسديد ضرائب الدخل أى شيء يذكرهما بالحسابات . استمرت "نورا" فى حياتها زوجة محبة ونشيطة واستمرت حياتها الاجتماعية بالصورة المعتادة واستمرت صحتها قوية وقبلت العمل ثلاثة أيام فى الأسبوع. أما "كيفين" كان على العكس، فقد أنزوى وأبتعد وتجاهل زوجته وأبنه الصغير، وأمضى معظم وقته فى المساء متجهماً ومكتئباً. ورفض الخروج من المترل للقاء الآخرين قائلاً "أنه لم يعد يحتمل رؤية الناس"، لم يعد يضحك على النكات التى تقال، وأصيب بترلات البرد طوال فترة الشتاء وتوقف عن ممارسة رياضة المشى.

إن بعض الأفراد يمكنهم أن يضعوا مشكلاتهم فى صندوق بإحكام ثم يذهبون لاستكمال مسيرة حياتهم حتى لو تعسر أحد أبعادها الهامة كالعمل أو الحياة العاطفية مثلاً، أما البعض الآخر فإنهم يتركون مشكلة واحدة فى مجال واحد لتؤثر فى كل مجالات الحياة . أنهم يحولونها إلى كارثة فعندما ينقطع خيط واحد من خيوط حياتهم فإن كل المصنع يتوقف وينتهى ذلك إلى ما يلى :

إن الأفراد الذين يقدمون تفسيرات عامة لخبرات الفشل لديهم يتوقفون عن كل شىء عندما يضرب الفشل فى منطقة واحدة من حياتهم. أما الأفراد الذين يقدمون تفسيرات محددة قد يصبحوا عاجزين فى هذا الجانب وحده من حياتهم، ويستمرون فى تقدمهم بقوة فى بقية الجوانب.

Specific (optimism) (تفاؤل) محدود	Universal (pessimism) (تشاؤم) عام
• العالم "سليجمان" غير عادل	• كل المدرسين غير عادلين.
• أنني أنفر منه.	• إنني نافر .
• هذا الكتاب غير مفيد.	• الكتب غير مفيدة.

وقد كان لدى "نورا" و "كيفين" نفس الدرجة العالية على بعد الاستدامة (الديمومة) فكلاهما متشائم فى ضوء هذا المعنى. إذ بعد أن تم فصلهما ظلا محبطين لوقت

طويل لكنهما حصلا على درجات مختلفة على بعد العمومية، فعندما وقعت الإحداث السيئة أعتقد "كيفين" أن ذلك يقلل من أى شيء يفعله. فعندما فصل أعتقد أنه لم يكن إنساناً جيداً فى أى شيء أما "نورا" فقد أعتقدت أن الأحداث السيئة لها أسبابها المحدودة فعندما فصلت أعتقدت أنها لم تكن كفئاً فى الحسابات.

إن بُعد الاستدامة "الديمومة" يحدد إلى أى مدى يتوقف الفرد ويستسلم، فالتفسيرات الدائمة للأحداث السيئة تؤدى إلى مشاعر العجز واستمرارها إلى فترة طويلة، أما التفسيرات المحدودة ينتج عنها اللياقة النفسية. أما بُعد العمومية فهو يحدد إذا ما كان الشعور بالعجز قد أنتشر عبر العديد من مواقف الحياة أم أنه محدود بالمجال الأساسى، وقد كان "كيفين" ضحية لبُعد العمومية. إذ أنه فور أن تم فصله من عمله أعتقد أن السبب كان عاماً وتوقف عن المقاومة فى كل نواحى حياته، فهل تصدم أنت على هذا النحو.

إن الأسئلة المتضمنة فى الاختبار تحت الرمز Pervasive Bad PVB "عمومية الأحداث السيئة" فهى بأرقام (٥ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٥ ، ٢١ ، ٣٠ ، ٣٢) ثم تجمع درجات هذه الأسئلة على الهامش الأيمن ويكتب المجموع، أما الحرف PVB والدرجات بين صفر و ١ فهى للتفاؤل الشديد و ٢ ، ٣ يكون متوسط التفاؤل، أما ٤ فهى درجة متوسطة و ٥ ، ٦ متشائم متوسط ، ٧ ، ٨ فهو متشائم جداً.

والآن على العكس من الأسلوب المتفائل المفسر للأحداث السعيدة يكون الأسلوب المتفائل المفسر للأحداث السيئة فالمتفائل يعتقد " أن الأحداث السعيدة سوف ترفع وتنمى كل شيء يفعله" بينما يعتقد المتشائم أن الأحداث السعيدة تحدث نتيجة لعوامل محدودة فى موقف محدد .

فعندما فُصلت "نورا" من عملها ثم عرض عليها عمل مؤقت فى نفس الشركة فإنها فكرت على النحو التالي : " إنهم أدركوا أنهم لا يستطيعون الاستمرار بدونى " لكن عندما عرض على "كيفين" نفس العمل فكر على النحو التالي "لابد وأن يعانوا من نقص قوة العمل".

Universal (optimism) (التفاؤل) العام	Specific (pessimism) (التشاؤم) المحدد
• إني ذكي.	• إنني ذكي في الرياضيات.
• كنت جذاباً	• كنت جذاباً لها.

سجل درجاتك على التفاؤل من حيث العمومية للأحداث السعيدة، فالعبارات تحت الرم Pervasive good PVG هى بأرقام (٣، ٤ ، ١٨ ، ٢٠، ٢٣، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٩) كل عبارة تتبع بصفر تكون للتشاؤم المحدد فعندما سؤلت فى رقم ٢٤ عن رد الفعل على شكر أحدهم لك على مساعدته فإذا كانت الإجابة " أنا أحب مساعدته فى الفترات الصعبة " فهى تعبر عن التحديد والتشاؤم وإذا كانت الإجابة " أنني أهتم بالآخرين" فهو التفاؤل العام. أستخدم الأرقام على اليمين وجمع الدرجات، فالدرجة بين ٧، ٨ تكون متفائل جداً والدرجة ٦ للتفاؤل المعتدل أما ٤ ، ٥ فهو المتوسط و ٣ للتشاؤم المعتدل وصفر ، ١ ، ٢ فهو متشائم جداً.

جوهر الأمل : The stuff of Hope

لقد ظل الأمل هو دائرة اختصاص المبشرين والسياسيين العاملين فى مجال الإعلانات. أن التفاؤل المتعلم قد ساعد على نقل الأمل إلى دراسات وبحوث المعمل، حيث يستطيع العلماء أن يفحصوا بدقة كيف يعمل، وان تملك الأمل أو لا تملكه فإن ذلك أمراً يعتمد على بعدين يؤخذ بهما معاً - فإن إيجاد الأسباب العامة والدائمة للأحداث الجيدة جنباً إلى جنب مع الأسباب المؤقتة والمحددة للأسباب السيئة هما معاً يكونان فن الأمل. أما وجود الأسباب الدائمة والعامة لسوء الطالع والأسباب المحددة والمؤقتة للأحداث السعيدة يكونان معاً خبرة الإحباط وخيبة الأمل.

إن الأحداث السيئة يمكن وضعها إما فى سلوك مشحون بالأمل أو فى سلوك يخلو من الأمل، كما فى الأمثلة التالية.

الخلو من الأمل Hopeless	المشحون بالأمل Hope full
• إنني غبى.	• أنا معطل حالياً.
• الرجال وحوش.	• زوجى كان مزاجه سيء.
• بنسبة ٥ من ١٠ يكون هذا الورم سرطان	• بنسبة ٥ من ١٠ يكون هذا الورم لا شيء.

وبالمثل يسير الأمر فى تفسير الأحداث الجيدة :

الخلو من الأمل	المشحون بالأمل
● إنني محظوظ.	● أنني موهوب.
● لقد جذبت زوجتي العملاء.	● أن زوجتي تسحر كل إنسان.
● سوف تقضى أمريكا على الإرهاب.	● سوف تقضى أمريكا على كل أعدائها.

قد تكون درجاتك فى الاختبار على الأمل هى أكثر الدرجات أهمية **Hope Bad HOB** الأمل - سيئ – **Hope Good HOG** الأمل – جيد بالنسبة لدرجات **HOB** فعليك جمع الدرجات على **PVB** وإضافتها إلى الدرجة الكلية على **PMB** أما عن درجاتك على **HOG** فتجمع الدرجات على PVG ثم تضاف إليها درجاتك على **PMG** ثم تطرح درجات **HOB** من درجات **HOG** فإذا كان الناتج بين ١٠ : ١٦ فأنت مفعم بالأمل على نحو غير عادى و من ٦ : ٩ فأنت مشحون بالأمل على نحو متوسط، وبين ١ : ٥ فإنك فى المتوسط، أما من صفر : – ٥ فأنت يائس "محبط" بدرجة متوسطة وأقل من ـ ٥ تكون يائس بشدة. فالأفراد الذين يضعون تفسيرات دائمة وعامة للأحداث الجيدة وتفسيرات مؤقتة ومحددة للأحداث السيئة فإنهم يخرجون سريعاً من المشكلات التى تعترضهم وينخرطون بسهولة فى الحياة ويستمرون فى التقدم نتيجة خبرة ناجحة واحدة. أما الأفراد الذين يقدمون تفسيرات مؤقتة ومحددة للنجاح وتفسيرات دائمة وعامة للأحداث السيئة يميلون إلى الشعور بالانهيار تحت وطأة الضغط لفترة طويلة وعبر المواقف المختلفة، ونادراً ما ينخرطون فى مسيرة الحياة.

زيادة التفاؤل والأمل :

إن هناك أسلوباً موثقاً لبناء التفاؤل يتكون من تمييز الأفكار التشاؤمية ثم دحضها، فكل فرد لديه مهارات الدحض التى نستخدمها عندما يأتى شخص منافس لنا أو لشخص عزيز علينا فى العمل مثلاً، ويتهمنا اتهامات زائفة بالتقصير مثل (" أنت لا تستحق أن تكون نائباً للرئيس"، " أنت غير كفء و " أناني" والذين يعملون من أجلك لا يمكنهم أن يساندوك). وفى الرد على ذلك فإنك تحشد كل الأسباب التى

تدفع بها كل هذه الاتهامات مثل : تقديراتك العالية التي حصلت عليها من الرؤساء، والمهارات التي كشفت عنها كأحد ثلاثة في قسم التسويق. أما عندما نوجه نحن لأنفسنا مثل هذه الاتهامات فنحن عادة نفشل في دفعها حتى في حالة كونها اتهامات زائفة. إن المدخل إلى دحض ودفع الأفكار التشاؤمية هو التمييز أولاً لهذه الأفكار وإدراكها ثم التعامل معها كان شخصاً آخر هو الذي ينطق بها وليس أنت، كأنه منافس، رسالته في الحياة أن يجعلك بائساً وغير سعيد. وهنا يوجد لدينا وصف لما يمكن أن نفعله. إذ بمجرد تمييز مثل هذه الأفكار التشاؤمية لديك والتي تبدو أنه ليس هناك ما يبررها. فأبدأ في مناقشتها باستخدام نموذج ABCDE و A-adversity هي الحدث أو موقف الصدمة. و B- Belief فهي للاعتقادات والأفكار التي تعتقد فيها فور وقوع الحدث أو الموقف. أما C-Consequences فهي للنتائج. و D- Disputation فهي لدحض الأفكار والاعتقادات و E-Energization وهي للتنشيط الذي يحدث لك عندما تنجح في دفع الأفكار وهزيمتها، فالدفع الفعال للأفكار والاعتقادات التي تتبع أي حدث يمكن أن يغير رد الفعل من الاستسلام والاكتئاب إلى النشاط والتفاؤل مثلاً :

(A) الحدث أنا وزوجي ذهبنا في أول عشاء لنا بالخارج منذ مولد طفلنا، وأمضينا الأمسية في مشاجرة حول كل شيء بدءاً من تحديد لهجة القائم على خدمة الزبائن حتى شكل رأس طفلتنا هل تشبه أقاربي أو أقارب زوجي.

(B) الاعتقاد ما هو الخطأ هنا؟ فإنه من المفترض أن نمضي معاً أمسية رومانسية لكن بدلاً من ذلك أمضينا الليلة في عراك على أشياء صغيرة جداً. وقد قرأت في إحدى المقالات أن غالبية الزيجات تنتهي بعد ولادة الطفل الأول، ويبدوا أننا نسير في هذا الإتجاه. فكيف يمكنني أن أربي "الطفلة" وحدي؟

(C) النتائج لقد شعرت بحزن عميق وإحباط. وكان لديّ شعور بالرعب. لم أكد اقرب عشائي. فقد دفعته بعيداً عني. وبدأ زوجي يحاول جاهداً أن يغير المناخ لكني لم اهتم لذلك.

(D) **الدحض** : ربما أكون غير واقعية قليلاً فإنه من الصعب أن تشعر بالرومانسية فى حــالات حــرمانك مــن النوم لثلاث ساعات متواصلة فى الأسابيع السبعة الأخيرة. كذلك كان لدى إحساس بالضيق لأن صــدرى بــدأ يتسرب منه اللبن. لكن عشاء غير موفق لا يعنى الطــلاق. فقــد مررنا بأوقات أكثر صعوبة من الموقف الحالى وتجاوزناهــا مــنها مرة أخرى وأصبحنا أفضل فى علاقتنا. إننى اعــتقد أنــه لابــد أن اصدق أنني اجلس هنا لأخطط جدولاً للتفتــيش لمجرد أن زوجى يعتقد أن رأس "نهى" أبنتنا تشبه رأس خالــه "لارىLarry " أكثر مما تشبه رأس خالتى " فلو Flo ". أعتقد أنني بحاجة إلى الراحة بعض الوقت. وبالنظر إلى ما حدث الــيوم عــلى انــه محاولة جيدة فى الرومانسية، والعشاء القادم سيكون أفضل.

(E) **التنشيط** لقــد بدأت فى الإحساس بأننى افضل حالاً، واكثر حرصًا على زوجــى، فقــد أخبرته باهتمامى بأمر تسرب اللبن من صدرى وضحكنا كثيراً ونحن نفكر فى كيف أن النادل سوف يستجيب. لقــد قــررنا أن نعتبر هذا تدريباً على العشاء، وسنعاود المحاولة الأســبوع القــادم.. وفور أن تحدثنا حول ذلك، بدا لنا معاً أن الأمر عبارة عن دعابة وصرنا أكثر ارتباطاً.

إنــه من الضرورى أن تدرك هذه الاعتقادات على أنها أفكار قد تكون حقائق أو لا تكون. فإذا ما ثارت إحدى الأمهات المنافسات الغيورات فى وجهك فى نوبة غضب قائلة " إنك أم مزعجة، إنك أنانية وغبية وغير حذرة" كيف سيكون رد فعلك؟

مــن المحتمل أن تهملى هذه الاتهامات. فقد تقولين لنفسك : "إن أولادي يحبونني، لقــد أنفقت وقتاً كبيراً معهم، علمتهم الحساب، ولعب الكرة، وكيف يتعايشون فى عالم قاسى، وعلى أية حال هى غيورة لأن أولادها غاية فى السوء".

إنـــنا يمكننا أن نبعد أنفسنا بسهولة عن اتهامات الآخرين التي لا أساس لها، لكننا نكـــون أقـــل مهارة في الابتعاد بأنفسنا عن الاتهامات التي نوجهها نحن إلى أنفسنا، إذا كان هذا ما نعتقده في أنفسنا، فهو إذن حقيقة .

لا، إنـــه خطـــأ. إن ما نقوله لأنفسنا عندما نواجه بصدمات، يمكن أن يكون بلا أســـاس مـــثل اتهامات الأم المنافسة الغيورة السابقة. إن تفسيراتنا المرتدة إلينا عادة ما تكـــون مشوهة. أنها مجرد عادات سيئة في التفكير نشأت بسبب خبرات غير سارة في الماضي، أو صراعات الطفولة، أو آباء صارمين، أو أخت كبرى غيورة، لكنها تبدو لنا كأنهـــا نابعـــة من أنفسنا، ونتعامل معها كحقائق. إنها مجرد اعتقادات، فليس لأن فرداً يخـــاف من عدم عثوره على عمل، أو انه غير محبوب، أو غير مناسب فذلك لا يعني أن هـــذا حقيقة. إنه من الضروري أن تتراجع وتبعد بنفسك عن تفسيراتك التشاؤمية على الأقل لكي تغير من تكرارها.

ويـــدور الدحض حول مراجعة تكرار أفكارنا المرتدة إلينا. والخطوة الأولى تتمثل في معرفة الأفكار والاعتقادات المطلوب دفعها ودحضها. أما الخطوة الثانية فهي وضع هذا الدحض موضع التنفيذ.

تعلم أن تجادل نفسك :

هناك أربع طرق لجعل الدحض مقنعاً. نناقشها بالتفصيل فيما يلي :

البرهان : Evidence

إن أكـــثر الطرق المقنعة لدفع الاعتقادات السلبية هو أن تظهر أنها غير صحيحة. فمـــنذ بدايـــة ردود الأفعـــال التشاؤمية للحدث في ممارسة تأثيرها، فإن هناك حقائق ســـتجدها إلى جانبك غالبية الوقت. عليك أن تتبنى دور المحقق وتسأل : ما هي الأدلة على هذا الاعتقاد ؟

فمـــثلاً إذا حصلت على درجة سيئة واعتقدت إنها أسوأ ما في الفصل، يمكن أن تراجع الحقائق. هل الطالب الذي يدرس بجانبك حصل على درجة أقل. وإذا اعتقدت

إنك أفسدت نظامك الغذائى، يمكنك أن تعد السعرات الحرارية فى طعامك، ومن الممكن أن تكتشف أنها أقل كثيراً من السعرات التى فى العشاء الذى رفضت تناوله .

إنه من المهم أن ترى الفرق بين هذا الاتجاه وبين ما يطلق عليه قوة التفكير الإيجابى. فالتفكير الإيجابى غالباً ما يتضمن محاولة أن تعتقد فى مجموعة من العبارات المبهجة مثل "كل يوم أصبح أفضل وأفضل، حتى فى غياب الأدلة والبراهين، أو حتى فى ضوء الحقائق العكسية، فإذا استطعت إدارة هذه الأفكار واقعياً فإن ذلك يضيف إليك قوة أكثر. أن الكثير من الأفراد المتعلمين، والذين تدربوا على التفكير بالشك لا يستطيعون إدارة هذا النوع من التشجيع أو الدعم. إن التفاؤل المتعلم على العكس من ذلك.

إن واحدة من أكثر الفنيّات فاعلية فى الدحض سوف تتمثل فى البحث عن الأدلة والبراهين التى تشير إلى فاعلية التشويه فى تفسيراتك الصادمة، وستجد الحقائق إلى جانبك فى معظم الأوقات.

البدائل : Alternatives

فى الغالب أن ما يحدث لك لا يكون له سبب واحد. فغالبية الأحداث لها أسباب متعددة. فإذا ما أديت الامتحان أداءاً سيئاً. فإن كل ما يلى قد أضاف إلى الخروج بهذه النتيجة : هل كان الامتحان صعباً؟ إلى أي مدى كان الاستذكار جيداً؟ إلى أى مدى كان الأستاذ عادلاً؟ كيف كان أداء التلاميذ الآخرين؟ إلى أي مدى كنت مجتهداً ؟ فالتشاؤم له طريقته فى البدء من أسوأ هذه الأسباب ، وأكثرها ثباتاً وعمومية . مرة أخرى وكذلك الدحض لديه عادة حقائق تقف إلى جانبه، فهناك أسباب متعددة ، فلماذا إذن التعلق والتركيز على أكثرها سلبية . وجه السؤال التالى إلى نفسك ، هل هناك طريقة أقل تدميراً – هدماً – فى النظر إلى هذه النتيجة؟

لكى تدحض اعتقادك الخاص، لابد وان تراجع كل الأسباب الممكنة التى أضافت إليه. وركز على تلك الأسباب المتغيرة (إن الوقت الذى أنفق فى المذاكرة لم يكن كافياً)

والأسباب المحددة (أن هذا الامتحان كان صعباً) والأسباب غير الشخصية (إن الأستاذ ليس عادلاً).

قـــد تكون مضطراً إلى الاندفاع نحو توليد أفكار بديلة، ونحو التعلق بالاحتمالات التى قد لا تكون مقتنعاً تماماً بصحتها. تذكر أن الكثير من التفكير التشاؤمى يتكون من العكـــس، ومن التعلق بأكثر الأفكار إيلاما واكتئاباً. ليس بسبب الأدلة، لكن بالتحديد لأنها تكون مؤلمة جداً. إنه عليك أن تبطل وتفسد هذه العادة الهادمة بأن تصبح بارعاً فى توليد البدائل.

المترتبات : Implications

تســـير الأمـــور فى حياتنا ، ولا تكون الحقيقة دائمًا فى جانبنا ، فقد يكون الواقع ضدك، وقد يكون الاعتقاد السلبى الذى تحمله بداخل نفسك نحو ذاتك صحيحاً. وفى مـــثل هذا الموقف، فإن الآلية التى يجب استخدامها هى نزع صفة الكارثة عن الحدث Decatastrophizing حتى إذا كان الاعتقاد صحيحاً، قل لنفسك، ما الذى يترتب على هـــذا ؟ فقـــد كان صحيحاً أن العشاء لم يكن رومانسياً، لكن ماذا يعنى ذلك؟ عشاء واحد سيء لا يعنى الطلاق.

لابد وأن تسأل نفسك، ما هى أسوأ الأشياء؟ هل الحصول على تقدير متوســـط (B) يعـــنى ألا تجد عملاً لدى أحد؟ هل التهام قطعتين من الدجاج مع صحن من المكرونة يعـــنى الوصمة بالشراهة إلى الأبد ؟ عند هذه النقطة فلتذهب إلى الآلية الأولى وتبحث عـــن الدلائل. وفى مثال العشاء بين الرجل وزوجته، تذكرت الزوجة أن هناك مواقف أكثر سوءاً قد مرت عليها وعلى زوجها من قبل.

الاستفادة : Usefulness

أحـــياناً تكون نتائج التمسك باعتقاد ما أكثر من الحقيقة. فهل الاعتقاد هداماً؟ فعـــندما تكسر نظامك الغذائى – تكون الاستجابة " إننى شره جداً" بمثابة طريقة لأن تترك نظامك الغذائى كلية . قد يصبح بعض الأفراد مكتئبون للغاية عندما يستشعرون

عدم العدالة فى العالم، إننا يمكننا أن نتعاطف مع هذه المشاعر، لكن الاعتقاد فى ذاته قد يحـدث حـزناً أكـثر مما يستحق . ما هو العائد الجيد الذى يمكن أن يعود علىّ من الاسـتكانة إلى الشـعور بأن العالم يجب أن يكون عادلاً . وفى تكتيك آخر، يمكن أن تعـرف تفصـيلياً كل الطرق التى يمكن أن تغير بها الموقف فى المستقبل، حتى إذا كان الاعـتقاد صحيحاً الآن، فهل الموقف قابل للتغير ؟ كيف يمكنك أن تغيره ؟ فقد قررت الزوجة فى المثال السابق أن تتوقف عن قراءة المقالات الصادمة عن الطلاق.

سجل الدحض لديك : Your Disputation Record

الآن، أنـا أريـدك أن تمـارس الدحض أثناء الأحداث التى تواجهها فى حياتك اليومـية، فعلـيك أن تستمع جيداً إلى اعتقادك، لاحظ النتائج، ثم إدحض اعتقاداتك بقـوة. ثم لاحـظ الطاقة التى تتولد فى داخلك عندما تنجح فى هزيمة أفكارك السلبية سـجل كل ذلك قد تكون الأحداث التى أثارت الأفكار التشاؤمية لديك أحداثًا عابرة لا قيمة لها مثلاً :

الخطـاب جـاء متأخراً ، لم تتلق رداً على مكالمتك، إن عامل الجراج لم ينظف السـيارة جيدًا ، استخدم الآليات الأربع الفاعلة للدحض الذاتى وقبل أن تبدأ، لاحظ المثالين الآتيين : أحدهما حول حدث سلبى ، والأخر حول حدث جيد.

المثال الأول :

(A) الحدث :

تلقيت تقويماً للمنهج الذى كنت أقوم بتدريسه فى الحلقة العلمية عن "الاستشفاء مـن الصـدمة" وكان أحد التقارير للتقويم يقول : " كنت محبطاً تماماً فى هذه الحلقة العلمية. الشيء الوحيد الذى أثر على هو كيف كان الأستاذ باعثاً للملل لدرجة كبيرة وبصفة ثابتة. فالجثث كانت أكثر حياة من هذا المحاضر. ينبغى ألا تحضر هذا المقرر.

(B) **الاعتقادات** :

يـــا لجرأة هذا الطالب. إن الطلبة يتوقعون أن يكون تعليمهم بطريقة مختلفة. وإذا لم تســـتخدم وســـائل التعلـــيم المـــتعددة، سوف تكون شخصاً مملاً غير محتمل. إنهم لا يستطيعون التعامل مع موضوعات تستدعى التفكير والاجتهاد. إننى متعب مما يريده هؤلاء الأطفال. أنه من الأفضل ألا أعرف من كتب هذه الملاحظات.

(c) **النتائج** :

كنت غاضباً لقد ناديت زوجتى وقرأت عليها التقييم، وأنا فى غاية الغضب لعشر دقـــائق. وحتى نهاية اليوم، كنت ما زلت محبطاً من ذلك، وواصلت حديثى عن هؤلاء الأطفال وكيف أنهم مدللون، وفاسدون.

(D) **الدحض** :

إن ذلك كان وقاحة حقاً. يمكننى أن أفهم ذلك إذا لم يحب أحد المقرر، لكن ليس هـــناك سبب لأن يكونوا كريهين إلى هذا الحد. يجب أن أتذكر أنه تقويم تلميذ واحد فقط. إن غالبية هؤلاء الطلبة يفكرون فى هذا المقرر على أنه جيد. إننى لم أحصل على درجات عالية كما تعودت، ومع ذلك فإن عددا غير قليل قد أبدى تعليقات مفادها أن هـــذا المقرر يمكن أن يكون أكثر يسراً فى الإلمام بمادته العلمية إذا ما استخدمت شرائح لعرض المعلومات. فهم يطلبون فقط أداة من أدوات التكنولوجيا الحديثة لإضافة الإثارة والســـهولة إلى المادة المقدمة. ربما كنت أميل إلى الكسل قليلاً، فقد تعودت أن اجتهد مـــن أجـــل تقديم الموضوعات بطريقة شيقة ليشترك فيها الطلبة والطالبات. أنا لم اكن مســـتمتعاً بـــتدريس هذا المقرر كما تعودت. قد يكون علىّ أن أنظر إلى هذا التقويم كنداء إلى الاستيقاظ والانتباه، وأن أبذل بعض الوقت لترتيب المادة وتنظيمها.

(E) **التزود بالطاقة (التنشيط)** :

لقد شعرت أنني أقل غضباً، كنت ما زلت مكدراً من الطريقة التى عبر بها الطالب عـــن نفسه، لكنى كنت قادراً على رؤيتها حسب أهميتها النسبية، لم أكن متقبلاً لمقولة أنني كنت كسولا بعض الشيء فى إعداد المادة، لكنى كنت قادراً على تركيز طاقاتى فى

تحديث مادة المقرر، لقد شعرت بضرورة إعادة الارتباط بالمادة، وقررت أن أجدد وأنقح المادة العلمية.

وكما أشرت سابقاً أن الأسلوب المتشائم فى تفسير الأحداث الجيدة هو عكس ذات الأسلوب فى تفسير الأحداث السيئة. فإذا كان الحدث جيداً فإن المتشائم يقول "إنه مؤقت، وخاص، وليس هناك ما فعلته من أجل ذلك". فالتفسير المتشائم للحدث الجيد يستوقفك ولا يجعلك تستمتع بمميزات الانتصار أو النجاح. وهذا المثال يوضح كيف يمكنك أن تدفع التفسيرات المؤقتة، أو الخاصة أو ذات التوجه الخارجى فى تفسير النجاح وتحويلها إلى تفسيرات دائمة، شخصية، عامة، وهى التفسيرات التى نحتاج إليها لنحافظ على النجاحات التى نحققها.

المثال الثانى :

(A) **الحدث :**

قال لى رئيسى أنه كان سعيداً بالأفكار الجديدة التى قدمتها وطلب إلىّ أن أصحبه إلى اجتماع كبير وأعلن هذه الأفكار على الفريق المنفذ.

(B) **الاعتقادات :**

لا أستطيع أن أصدق أنه يطلب منى أن أذهب إلى هذا الاجتماع، يبدو أنني أخدع نفسى، لقد كنت محظوظاً فى لقائى معه. هذه لم تكن أفكارى فقط، فالكثير من أفراد طاقم العمل قد تحدث فيها. فلقد أحرزت لعبة جيدة لكن ليس لدىّ العمق فى الفهم الذى يمكننى من الرد على تساؤلات الكبار.

(c) **النتائج :**

لقد شعرت برهبة شديدة. لا أستطيع التركيز. لابد وان أمضى وقتاً كبيراً فى التحضير لهذا الأمر لكنى دائماً تهرب منى أفكارى.

(D) الدحض :

أنتظر لحظة – إنه أمر جيد وليس أمراً سيئاً. أنني قد طورت ما عرضته من أفكار مع الآخرين، لكنه ليس واقعياً أن أقول أنها لم تكن أفكارى فى الحقيقة. إنه فى

الاجـــتماع الأخـــير، كنت الرجل الذى وجد لهم مخرجاً من المأزق واكتشف التوجه الجديـــد. وغالـــباً ما يكون الفرد عصبياً فى مواجهة القيادات الإدارية ، لكنى لم أفقد السيطرة على نفسى و لم أتخل عن نبرة الصوت المنخفضة.

لقد فكرت فى هذا الأمر حتى أنني قد قمت بكتابة أفكارى وبلورتها حول القسم الذى اعمل به. إن المدير قد إختارنى لأنه يعرف أنني سأقوم بعمل جيد، فهو لن يغامر بوضع أى فرد فى مواجهة الروؤساء، إنه يثق بى ولابد أن أفعل ذلك أنا أيضاً.

(E) التزود بالطاقة (التنشيط) :

أصـــبحت أكـــثر هدوئـــاً وتركيزًا، ولقد قررت أن أدعو عدداً من زملائى أقدم أمـــامهم العـــرض، وبدأت واقعياً فى النظر إلى الأمر متحدياً، كلما عملت أكثر كلما ازددت ثقـــة حـــتى أنني قد أكتشفت عدداً من الطرق الجديدة التى تجعل العرض أكثر تجانساً وإنسجاماً.

والآن علـــيك أن تفعـــل ذلك فى حياتك اليومية الأســـبوع المقبـــل . لا تبحث عـــن الأحداث لكن عندما يقع الحدث أستمع جيداً لحوارك الداخلى . عندما تستمتع إلى الأفكار السلبية حاول دحضها ، إسحقها فى الأرض وأبدأ فى تسجيل الخطـــوات **A, B, C, D, E** لكل حدث.

يمكن أن يكون لديك سجل كالآتى :

١- **A** الحدث

B الاعتقادات

C النتائج

D الدحض

E التزود بالطاقة

٢- A الحدث
B الاعتقادات
C النتائج
D الدحض
E التزود بالطاقة

٣- A الحدث
B الاعتقادات
C النتائج
D الدحض
E التزود بالطاقة

الفصل السابع

السعادة فى الحاضر(*)

تتألف السعادة الراهنة من حالات تختلف اختلافاً كبيراً عن الحالات المكونة للماضى أو المستقبل، وتضم نوعين متمايزين من الخبرات: الملذات (المتع الحسية) والمسرات.

والمتع الحسية هى مصادر البهجة (مبهجات) لها مكونات انفعالية حسية قوية، وهو ما يدعوه الفلاسفة "بالأحاسيس الخام" مثل النشوة، الإثارة ، البهجة، الطرب، الامتلاء بالحيوية والمرح، والإحساس بالراحة، وكلها حالات سريعة الزوال، وتتضمن القليل من التفكير، أما المسرات فهى الأنشطة التى تحب أن تمارسها، ولكنها ليس من الضرورى أن تصحبها مشاعر وأحاسيس خام على الإطلاق. فضلاً عن ذلك، فإن المسرات تشغلنا إلى درجة كبيرة ونصبح منغمسين ومستغرقين فيها، ونفقد فى ذلك الوعى بالذات. فالاستمتاع بمحادثة، أو بتسلق الصخور، أو قراءة كتاب جيد، أو الرقص، كلها أمثلة على الأنشطة التى يتوقف الزمن من أجلها وتتبارى مهاراتنا مع التحدى، ونكون على مقربة واتصال من نقاط القوة لدينا. إن المسرات تستمر زمناً أطول من المتع الحسية (الملذات)، وتتضمن الكثير من التفكير والتفسير، وليس من اليسير التعود عليها، وهى محددة بنقاط قوتنا وفضائلنا.

الملذات أو المتع الحسية :

الملذات الجسدية :

تتميز هذه المتع الجسدية بكونها فورية، وتأتى عن طريق الحواس، وتستمر فترة وجيزة، وتحتاج إلى القليل من التفسير أو لا تحتاج إليه. وترتبط الأعضاء الحسية مباشرة

(*) يقدم هذا الفصل ثلاثة مفاهيم : Pleasures وترجمت المتع الحسية و gratification وترجمت بالرضا المعنوى أو السرور، satisfaction وترجمت بالرضا وتجمع بين المتع الحسية والرضا المعنوى .

بالانفعالات الإيجابية، فاللمس والشم والتذوق، وحركة الجسم، والرؤية والسمع يمكن أن تثير المتعة المباشرة. إن ملاطفة المناطق الحساسة ستثير ابتسام الطفل الوليد. وإن لبن الأم، وتـذوق الآيس كريم بالفانيليا يكون له نفس التأثير فى الشهور الستة الأولى من الحـياة. حـين تكـون مغطى بالوحل، فإن الحمام الساخن الذى يزيل ذلك يشعرك بالـبهجة، وهـذا الإحساس الجيد يتجاوز المعرفة بأنك أصبحت نظيفاً، كما أن هزة الجمـاع ليسـت فى حاجـة إلى مؤسسة إعلامية لكى تذكر إيجابياتها. بالنسبة لبعض الأفـراد، يجلب الإخراج الإحساس بالراحة ممزوجاً بالسعادة، وترتبط الرؤية والسمع بالانفعـالات الإيجابـية بصـورة أقل مباشرة، لكنها سريعة، فيوم ربيعى بدون غيوم، والجلوس أمام المدفأة فى مساء ثلجى، كلها أمثلة على المتع الجسدية.

وبقلـيل من الفلسفة، يمكن للأحاسيس المركبة أن تجلب المتع الحسية. بالنسبة إلىّ تتضـمن هـذه الأحاسـيس الـنظر إلى زهرة جميلة، والاستماع إلى قطعة موسيقية للموسيقار باخ، والمنظر الأخير فى الفصل الأول من مسرحية "يوم الأحد فى المتنزه مع جورج" وعطر شاليمار، والاستماع إلى إيقاع منضبط لقصيدة مقفاه، وإحساس بقبضة صغيرى فى الشهر الثانى وهى ممسكة بإصبعى. وعلى الرغم من البهجة التى تحدثها، إلا أنـه ليس من السهل بناء الحياة على أساس المتع الجسدية، حيث أنها جميعاً لحظية وهى تزول سريعاً، وغالباً ما تطلب جرعات أكبر لكى تولد نفس ومضة الابتهاج الأصلية. فـإن المرة الأولى لتذوق آيس كريم الفانيليا الفرنسى، والثوانى القليلة من الدفء الذى يحـدث مـن نار المدفأة هى التى تعطيك الاستثارة. وإذا لم تفسح مجالاً (مكاناً) لهذه الأحاسيس فأنها تضعف بشدة.

الملذات العليا :

تتشـابه الملـذات العلـيا كثيراً مع الملذات الجسدية. فهى لحظية، ولها مردودها الإيجـابى على الأحاسيس الخام، وتذوب سريعاً، ويمكن التعود عليها بسهولة. إلا أنها أكـثر تعقيداً من حيث مثيراتها من الخارج، فهى أكثر ارتباطاً بإدراك الفرد، وهى أيضاً أكـثر تعدداً وتغيراً من المتع الجسدية. إن هناك العديد من الطرق لتنظيم الملذات العليا،

ويقـــدم سيلجمان إحدى هذه الطرق. فهو قد بدأ بكلمة تعبر عن انفعال إيجابى منفرد وهو "الابتهاج" ثم راح يبحث عن مرادفاته. وظل يكرر هذا حتى تكون لديه أكثر من مائـــة كلمة تعبر عن الانفعالات الإيجابية التى تضم الملذات الجسدية والملذات العليا. ثم فصل الكلمات التى تعبر عن الملذات الجسدية، وانتهى إلى ثلاث من الفئات المعبرة عن الملـــذات العليا صنفت حسب درجة الشدة وتضمنت فئة الملذات العليا الأكثر شدة: الجـــذل، منـــتهى السعادة، النشوة، الاهتزاز طرباً، المرح الصاخب، الشعور بالنشاط والخفة، الابتهاج المفاجئ. الثمالة، التيه، ثم الإثارة.

أمـــا الفـــئة الـــتى تضم الملذات العليا المتوسطة الشدة فتمثلها: الحماسة الشديدة والـــتألق، النشاط، المرح، الطرب، السرور، الحالة النفسية الجيدة والحماس، والجاذبية، والمزاج.

والفـــئة التى تضم الملذات العليا منخفضة الشدة فمن أمثلتها: الراحة، الانسجام، الاســـترخاء، الإشـــباع، ثم التسلية. ولأن الهدف هو مناقشة كيف يمكن الارتقاء بهذه الحـــالات فى الحياة، فإنه لا يهم كثيراً أى الفئات تختار، إذ يجمع بينها مداخل متشابهة للارتقاء بها.

تعظيم الملذات الحسية :

إن الإنســـان لا يحتاج إلى خبير لكى يقدم له النصيحة عن الملذات فى حياته، فهو يعـــرف كـــيف يحصل على هذه المتع أو الملذات أكثر من المتخصص لكن الدراسات العلمية الخاصة بالمشاعر الإيجابية قد أسفرت عن تحديد ثلاثة مفاهيم يمكن أن تساعد فى زيـــادة وتعظـــيم قدر السعادة اللحظية فى الحياة، وهذه المفاهيم هى: التعود، التذوق، اليقظة والانتباه، وإطلاق قوى هذه المفاهيم الثلاثة، يمكن أن تقدم لنا ما يفيد فى زيادة المشاعر الإيجابية فى الحياة.

التعود والحال الأسوأ :

للمـــتع والملذات الحسية، سواء الجسدية منها أو العليا مجموعة من الخصائص التى تحـــد من فائدتها باعتبارها مصدراً للسعادة الدائمة. بالطبع فإنه بالرجوع إلى تعريفها،

فهـى تزول سريعاً، وعادة ما تنتهى فجأة. فحينما كنت أرشد تلاميذى إلى تسلية ما (مـثل مشاهدة فيلم) فإنه بمجرد انتهائه تنتهى التسلية. إذ بذهاب المثير الخارجى، فإن الانفعال الإيجابى يغيب تحت موجات الخبرة المستمرة مع الاهتمام القليل.

ولا يجـدى إعـادة الانغماس بسرعة فى المتعة فى عكس ذلك. فالمتعة من التذوق للمرة الثانية للآيس كريم تكون أقل من نصف المرة الأولى، ومع المرة الرابعة من تذوقه، تكـون مجرد سعرات حرارية. وبمجرد إشباع الحاجة إلى السعرات الحرارية، لا يكون المذاق أفضل من تذوق ورق الكرتون بكثير. هذه العملية هى عملية التعود أو التكيف وهـى الحقـيقة البيولوجـية للحـياة وغير القابلة للانتهاك . فالخلايا العصبية مزودة بتوصيلات تستجيب للأحداث الجديدة وإذا لم تمدها الأحداث بمعلومات جديدة فأنها لا تسـتثار. وفى الخلية ذات النواة الواحدة، هناك ما يسمى بفترة الكمون وهى الفترة الـتى لا تسـتطيع فيها الخلية أن تستثار من جديد (وعادة تكون بضع ثوانى). وعلى مسـتوى المـخ، فإنـنا نلاحظ الأحداث الجديدة ونتجاهل الأحداث المألوفة. وكلما تكررت الأحداث زاد دمجها مع الخلفية التى لا ينتبه لها.

ولا تزول الملذات الحسية سريعاً فحسب، بل يكون للكثير منها نتائج سلبية. فهل تذكـر "مراكز المتعة" التى زعموا وجودها فى مخ الفئران منذ أربعين عاماً؟ فقد زرع الباحثون أسلاكاً دقيقة جداً فى مناطق محددة من المخ (تحت القشرة المخية) فى الفئران، ثم قـاموا بتوصـيل تيار كهربائى ضعيف جداً ارتبط بضغط الفأر على عمود . وقد فضلت الفئران هذا التنبيه الكهربى على الطعام والجنس وحتى على الحياة نفسها ، ولقد اكتشـف الباحـثون شـيئاً على درجة من الأهمية، لكنه عن الإدمان وليس عن المتعة الحسـية. فقد تبين أن الاستثارة الكهربائية أدت إلى حدوث اشتهاء شديد (حرمان). هذا الاشتهاء الشديد يمكن إشباعه عن طريق الاستثارة الكهربائية التالية، والتى تحدث ـ لسـوء الحظ ـ اشتهاءاً شديداً آخر. هذا الاشتهاء الشديد يمكن أن يتبدد خلال دقائق قلـيلة إذا مـا توقف الفأر عن الضغط على العمود، لكن الضغط على العمود يصبح ضـرورياً لـيس لأنه يجلب المتعة الحسية للفأر، بل لأنه دخل به إلى حلقة مفرغة من الاشـتهاء الشديد. أن بداية هذا الاشتهاء الشديد بدون انطفائه يعد فى حد ذاته حالة سلبية سوف يتجنبها الفأر.

فأنـــت قد تشعر بالرضا بعد حك ظهرك، لكنه من الملاحظ جيداً أن هذه الحكة تحـــتاج إلى حكــــة أخرى وهكذا تستمر الدائرة.. فأنت إذا ضغطت على أسنانك ثم انـــتظرت، فإن الحكة سوف تزول، لكن الاشتهاء الشديد لحكة أخرى عادة ما ينتصر عـــلى إرادتك. وهذه هى الطريقة التى يعمل بها كل من الآيس كريم، وحركة السعال، والفـــول السودانى المملح والتدخين وذلك ينطبق على إدمان العقاقير، فالكحول يؤدى إلى تـــأثيرات ســـلبية يمكن التخفف منها بجرعة أخرى، أو بالانتظار وترك هذه الآثار الســـلبية تـــزول مع الوقت، فإذا تعاطيت الدواء المعالج من العادة السيئة، سوف تختفى الآثار السلبية، لكن هذا الدواء نفسه يحدث عادة جديدة وهكذا.

وللأمـــثلة السابقة تطبيقاتها للارتقاء بالملذات الحسية فى حياتنا، إذ كيف نوزعها عـــلى فترات زمنية يعد أمراً ضرورياً فعليك أن تغذى حياتك بالعديد من المثيرات التى تؤدى إلى المتعة قدر ما تستطيع، لكن على أن توزعها على مساحة زمنية كبيرة، وتترك فـــترة بينها أكثر من العادة. وإذا وجدت أن رغبتك فى العودة لمتعة حسية معينة كادت أن تصل إلى الصفر ولا تستطيع الابتعاد عنها فترة زمنية كبيرة، فمن المحتمل أنك تتعامل مع إدمان وليست ملذات حسية. فمثلاً لتأخذ ملء الفم من آيس كريم، ثم انتظر ثلاثين ثانية (وستبدو أنها دهراً). وإذا اشتقت إلى مرة أخرى من الآيس كريم، فعليك أن تأخذ منها ملء الفم مرة أخرى وتنتظر مرة ثانية، وكن مستعداً تماماً لأن تتوقف.

ومـــن المهم أن تحاول أن تكتشف الفترة المناسبة التى تستطيع مقاومة التعود على المـــتعة الحسية. إذا كنت تحب موسيقى لأحد المشاهير، جرب الاستماع إليها كثيراً، ثم باعد بين مرات الاستماع لهذه الموسيقى، سوف تكتشف المسافة الفارقة التى تجعل هذه الموســـيقى دائماً محببة إلى نفسك. كذلك "المفاجأة" مثلها مثل تباعد الفترات، تحافظ على الإحساس بالمتعة الحسية من آفة التعود، لذلك عليك أن تحاول أن تفاجئ نفسك، والأفضل أن ترتب الأمور لكى يتعلم الأفراد الذين تعيش معهم، أو تراهم بصفة دائمة أن يفاجـــئوا بعضهم البعض بهدايا من المتع الحسية التى يحبونها. إذ أن فنجاناً غير متوقع مـــن القهـــوة سوف يؤدى الهدف، لكنه يحتاج إلى خمس دقائق كل يوم لكى تجعلها مفاجـــأة لشـــريكك فى الحياة، أو لأولادك وباقة ورد على مكتب زميلك فى العمل أو كلمات مجاملة قصيرة، كل هذه الأفعال لها تأثيرها التى لها صفة العدوى التبادلية.

التذوق المتروى Savoring

إن السرعة الشديدة للحياة العصرية، وتوجهنا المتطرف للمستقبل يمكن أن يسيطر علينا ويفقر حاضرنا.. فغالباً ما يكون كل تقدم تكنولوجى فى الوقت الراهن - من التليفون إلى شبكة الاتصالات - من أجل المزيد من السرعة والمزيد من الإنجاز. إن ميزة توفير الوقت ترتبط فى نهاية الأمر بالقيمة الكبرى التى نعطيها للتخطيط للمستقبل. وتكون لهذه الفضيلة - توفير الوقت - صفة الاجتياح حتى أننا فى المواقف التى تتضمن مناقشات اجتماعية عادية، نكتشف أننا لا نستمع جيداً لما يقال لنا لكننا نخطط لرد لاذع خاطف. فمع الدعوة إلى التخطيط للمستقبل، نفقد الكثير من حاضرنا.

ويعد فريد ب. بريانت B. Bryant وفيروف Joseph Veroff من جامعة ليولا Loyola وهما اللذان أسسا ميداناً جديداً للبحث، وهو مجال التذوق Savoring ويرى الباحثان أن التذوق، بالإضافة إلى mindfulness يقظة العقل ، يعيدان تقاليد البوذية المهيبة، بما يسمح لنا أن نستعيد الحاضر الذى فقدناه.

إن التذوق المتروى كما يراه بريانت وفيروف هو الوعى بالمتعة، والانتباه الواعى المتعمد للخبرة بالمتعة الحسية. فيما يلى يعبر بريانت عن تذوقه فترة راحة أثناء تسلقه الجبال:

"أخذت نفساً عميقاً من الهواء البارد، وتركته يخرج ببطء، وقد لاحظت رائحة عطر نفاذ، وبحثت عن مصدره، ووجدت عوداً وحيداً ينمو بين الصخور تحت أقدامى. أغلقت عيناى واستمعت إلى صوت الرياح وهى تندفع من الوادى نحو الجبال لأعلى. جلست بين أعلى جبلين، وأخذت استمتع بنشوة الرقود بلا حركة فى الشمس الدافئة. وحاولت الوصول إلى حجر فى حجم علبة الثقاب لاحتفظ به كذكرى لهذه اللحظة. وكان لهذا الحجر ملمس خشن، مجدور، يشبه ورقة الصنفرة. تملكتنى رغبة قوية فى أن أشم الحجر، وبمجرد استنشاقه، تبينت رائحته العتيقة التى استثارت فيضاً من الصور القديمة، وداخلنى إحساس عن الفترة الطويلة التى أمضاها هذا الحجر فى هذا المكان، والعصور الحجرية التى مرت على هذا المكان".

وبالمثل فقد عبر جو فيروف عن تذوقه لخطابات وصلت إليه من أبنائه فيما يلى "أننى أجد لحظة هادئة عندما أستطيع أن أمكث قليلاً معهم، وأقرأهم وأترك لكلماتهم أن تلفنى ببطء كأننى أسير لحمام دافئ رقيق فترة طويلة. أقرأ كل منها ببطء، وهى أحيانا تعكس درجة كبيرة من العمق فى الاستبصار بما يحدث لهم وما يدور حولهم، وأنا فى دهشة، وأكاد أشعر بالأطفال يجتمعون حولى فى الحجرة وأنا أقرأ".

ومن خلال فحص الآلاف من الطلبة الجامعيين حدد المؤلفان خمس فنيات تعمل على الارتقاء بالتذوق وهى :

١ – مشاركة الآخرين .

يمكنك أن تبحث عن الآخرين لكى يشاركونك الخبرة، وتحدثهم إلى أى مدى تقدر اللحظة. فهذا هو المؤشر الوحيد الأقوى المنبئ بمستوى المتعة.

٢ – بناء الذاكرة .

سجل الخبرة عقلياً أو ببعض الأشياء الدالة على الحدث، ثم تحدث عنها مع الآخرين. فمثلاً بريانت أخذ هذا الحجر الذى كان فى حجم علبة الثقاب معه واحتفظ بصورة مواصفاته على الحاسب الآلى.

٣ – تهنئة الذات .

لا تخف من إحساسك بالفخر. قل لنفسك كيف تأثر الآخرون، وتذكر كم انتظرت لكى يحدث ذلك.

٤ – شحذ الإدراك .

ركز على عناصر محددة وأترك البعض الآخر جانباً. ففى تذوق الحساء، ذكر فيروف: "أن للحساء طعماً معسولاً لأننى بالصدفة قد عرضت قاع إناء الطهى للحرق أثناء طهى حساء الكريمة. ولقد حاولت ألا أخلط أياً من المكونات المحترقة مع بقية الحساء، إلا أنه ظل الطعم الداخن يؤثر على الحساء" وكذلك عندما يستمع إلى موسيقى الحجرة، فهو يغلق عينيه.

٥ – الاستغراق.

أترك نفسك تستغرق كليًا، وحاول ألا تفكر، فقط "أشعر" لا تذكر نفسك بالأشياء التي عليك إنجازها، وتعجب مما سيأتي بعد، واهتم بالسبل التي يمكن أن تحسن من الحدث.

هذه الفنيات كلها تدعم الأنواع الأربعة من التذوق:

- تنعم بـ (تستقبل المديح والتهنئة).
- الشكر (التعبير عن الامتنان لما لديك من نعم).
- الاندهاش (عدم الإحساس بالذات ، الاستغراق في اللحظة الراهنة).
- الاسترسال (الانغماس بكل الحواس).

٦ – يقظة العقل (mindfulness)

بعد سنوات ثلاث من الدراسة، وصل الراهب المتعبد إلى قصر أستاذه. دخل الحجرة، متذكراً القضايا المعقدة عن الديانة البوذية لما وراء الطبيعة. وأعد نفسه جيداً للأسئلة العميقة التي تنتظره في الاختبار.

وقال الأستاذ : لدى سؤال واحد.

وأجاب الراهب : وأنا على استعداد.

قال الأستاذ : "في الممر، هل توجد الزهور على اليمين أو على اليسار من المظلة"؟

وتراجع الراهب وارتبك.

إن اليقظة تبدأ مع ملاحظة غفلة العقل mindlessness عن معظم الأنشطة الإنسانية، فنحن نفعل ونستجيب للأفعال بصورة آلية، وبقليل من التفكير. ويذكر لنا إلين لانجر Ellen Langer أحد أساتذة جامعة هارفارد ويعد من القيادات في دراسة مجال الغفلة العقلية أنه أتى بأناس حاولوا الدخول إلى صف من العاملين ينتظرون تصوير بعض المستندات. وسألوهم: هل لديكم مانع إذا تجاوزناكم في الصف وكانت الإجابة بالرفض لكن عندما سألوهم: هل لديكم مانع إذا تجاوزناكم لأنني بحاجة لتصوير المستندات؟ وهنا أجابوهم بالموافقة.

ولقد طور لانجر عدداً من الفنيات للمساعدة على مزيد من اليقظة، تسمح لنا أن نـرى اللحظة الراهنة فى ثوب جديد. هذه الفنيات هى الأساس فى تحويل وجهة النظر التى تحول الموقف الساكن الراكد إلى موقف جديد حى.

فمـثلاً كـان عـلى تلاميذ الصف العاشر أن يدرسوا فصلاً تاريخياً عن ستيفن دوجـلاس وقـانون كنساس ـ نبراسكا. درست إحدى المجموعات هذا الموضوع من زاوية رؤية دوجلاس متسائلة عما يمكن أن يفكر فيه أو يستشعره ، ومن منظور حفيده أيضـاً. ولاشك أن هذه المجموعة قد تعلمت أكثر من المجموعة التى درست المعلومات والحقائق الخاصة بالموضوع فقط.

ويحدث الانتباه اليقظ للحاضر بدرجة أكبر مع الإيقاع البطئ للعقل أكثر منها فى حالـة يركض فيها الفرد تجاه المستقبل من خلال الخبرة. إن ممارسة الشرق لخبرة التأمل تـأتى فى صور متعددة، ولكنها فى الأغلب جميعها تعمل بانتظام على تخفيض تسارع العقـل الغربى . كما أن جميعها أيضاً قد ثبتت فاعليته فى تخفيض مستوى القلق. وهذا بـدوره يدعـم حالـة العقـل الواعـية باللحظة الراهنة. أن التأمل المتجاوز للذات transcedenral meditation هـى أكثر الفنيات سهولة لدى الأمريكيين. ومن خلال ممارسة أحدهم لخبرة هذا التأمل دينياً على مدى عشرين عاماً، أصبح أكثر هدوءاً واقل توتـراً وقلقـاً. يمكننى أن أؤيد التأمل كأحد التكنيكات الفاعلة لليقظة والانتباه . إن التأمل المتجاوز للذات وغيره من فنيات التأمل ليست إصلاحاً سريعاً. ولكى تصل إلى فوائـد التأمل المتجاوز للذات لابد من ممارسته مرتين فى اليوم بواقع عشرين دقيقة لكل منها على مدى عدة أسابيع.

ولـيس من قبيل الصدفة أن ما سجله العلم عن التذوق وعن اليقظـة والانتباه له أصـوله فى الديانة البوذية، فهذه التقاليد قد ركزت على الوصول إلى حالة عقلية هادئة تـنطلق من كونك ناضجاً. وليس هنا مجال لمناقشة هذه الديانة، لكنى أشير إلى كتاب مارفن ليفين Marven Levine عالم النفس المعرف المميز عن "علم النفس الإيجابى للبوذية واليوجا" الذى ألف أيضاً القصائد التى بدأ بها كتابه.

أتمنى لك يوماً جميلاً :

يتضمن هذا الجزء عدداً من المتع الحسية والمسرات والوسائل المتعددة التي تعين على إطالة فترة الاستمتاع بها ، فالتعود يمكن مواجهته بتباعد المسافة بين هذه المتعة والدخول في ترتيب تبادل المفاجآت مع صديق أو شريك. أما التذوق والانتباه اليقظ فيحدثان بمشاركة الآخرين لك في استمتاعك، وبالاحتفاظ بصور عقلية ، وتهنئة نفسك والفخر بها ، وبشحذ إحساسات خاصة باستخدام ، وعن طريق الانغماس الكلي في المتعة. ويعد الاستمتاع، والتعبير عن الامتنان والرضا، واستغراق الذات في لحظة تعجب واندهاش، ثم الاسترسال في الإحساس بالمتعة، كلها تعتبر وسائل لتعميق الإحساس بالمتعة، وبقدر كبير من الإحساس بالحظ واستخدام هذه المهارات يمكن إيجاد الحياة السعيدة.

ولكي نضع كل ذلك في موقف التفعيل، يجب عليك أن تنعم بيوم جميل. حدد يوماً من هذا الشهر لكي تنغمس فيه مع الأشياء المفضلة لديك. دلل نفسك، خطط لكتابة ماذا ستفعل ساعة بساعة. استخدم من الوسائل السابقة ما تستطيع، ولا تدع سرعة الحياة الراهنة تعوقك ونفذ خطتك.

الرضا المعنوى Gratifications :

في اللغة الإنجليزية لا نفرق بين ما يبعث السرور gratification وبين ما يبعث اللذة الحسية pleasures . إن ذلك من دواعي الأسى لأننا نخلط بين فئتين من أفضل الأشياء في الحياة، كما أن ذلك يؤدي إلى خداعنا بالتفكير في أنه يمكن الحصول على كل منهما بطريقة واحدة، فإننا قد نقول أننا نحب صوت المطر على السطح القصديري (وهي من الملذات) كما نقول بالضبط أننا نحب لعب الكرة أو قراءة مؤلفات كاتب ما، أو مساعدة من لا مأوى لهم كلها تندرج تحت مظلة الرضا المعنوي. وكلمة (أحب) هي السبب في هذا الإرباك. إن المعنى الأساسي للكلمة في هذه الحالات، أننا نختار فعل هذه الأشياء ونفضلها على الممكنات الأخرى. ولأننا نستخدم نفس الكلمة، فإننا نميل للبحث حولنا عن نفس مصادر الحب، فنكرر أننا نحب صوت المطر لأن ذلك

يعطينى إحساساً بالمتعة، وأقرأ لــ س من المؤلفين لأنه يعطينى الإحساس بالمتعة، كما لو أنه انفعال إيجابى واحد هو الذى يكمن وراء هذين الفعلين ويحدد الاختيار.

وعــندما استقصيت بالسؤال عن وجود هذا الانفعال الإيجابى الأساسى، وجدت انفعــالاً واحــداً وراء الملذات. فالطعام الشهى، وحك الظهر، أو الحمام الدافئ كلها تــؤدى إلى المشــاعر الخــام الأولية للمتعة. وعلى النقيض، فبالسؤال عن الانفعالات الإيجابية للمتعة التى نحسها حين نقدم القهوة إلى من لا مأوى لهم، أو نقرأ قصة لكاتب محبوب لنا، أو نتسلق الصخور، كانت الإجابات محيرة وغير محددة. إذ أن البعض يمكن أن يجــدوا فى جلسة مريحة على الأريكة مع كتاب مشاعر رائعة بالمتعة والدفء، بينما الغالبــية لا يســتطيعون، أنه الانغماس الكلى، والتعطيل المؤقت للوعى، والتدفق الذى يحدثه الاستمتاع والذى يحدده حب هذه الأنشطة، وليس وجود المتعة، أو المتعة فى حد ذاتها، فالانغماس الكلى يعطل الوعى فتغيب الانفعالات كلية.

هذا التمييز هو ما يفرق بين الحياة الجيدة وبين الحياة الممتعة. وأتذكر صديقى لين Len الــذى يعد واحداً من ذوى المشاعر الإيجابية. المحدودة إلا أن المسرات التى يملكها لين بغزارة، هى السبب الذى دعانى إلى القول بأنه يعيش حياة جيدة. ليس هناك سحر، أو نصــيحة أو تدريــبات تدفع لين إلى بهجة جيدة أو أى مشاعر عميقة بالمتعة، لكن حــياته مملوءة بالانشغال التام. فهو بطل فى لعبة البريدج ويعمل بالتجارة وشديد التوق للرياضــة. إن الفــائدة الكــبرى من التمييز بين الإحساس بالمتعة، والإحساس بالرضا المعــنوى أو السرور هو أن نصف عدد البشر (حوالى ثلاثة بليون نسمة) ممن يقعون فى الحــد الأدنى فى ضــوء المشاعر الإيجابية لا ينتمون إلى التعاسة. أن سعادتهم تكمن فى إحساسهم الوفير بالرضا المعنوى أو السرور.

وبيــنما نفقــد نحــن فى عصر الحداثة التمييز بين الإحساس بالمتعة والإحساس بالسرور، نجد أن اليونانيين فى العصر الذهبى استطاعوا هذه التفرقة. فمثلاً أرسطو، ميز بــين المــتعة الجســدية (التى تأتى عن طريق الجسد) والسعادة فالسعادة مثل الرشاقة والجمال المرتبطة بالرقص. فالرشاقة والجمال ليست وجوداً مستقلاً يصاحب الرقص أو يأتى فى نهاية الرقص، إنه جزء لا يتجزأ من الرقص الجيد. إن الحديث عن متعة التأمل يعــنى القول بأن التأمل هدف لذاته، وأنه لا يقصد من أجل المتعة التى تصاحبه، بنفس المنطق الذى سبق شرحه أن الرشاقة لا تنفصل عن إيقاع الرقصة.

إن فلسفة السعادة وهو ما أدعوه المسره وهى جزء لا يتجزأ من الفعل الصحيح القويم . لا يمكن استخلاصه من المتعة الجسدية، وليس حالة يمكن الوصول إليها كيميائياً بأى من الطرق المختصرة. فالحصول عليها مرتبط فقط بنشاط يتوافق مع الهدف النبيل. والاستشهاد هنا بأرسطو قد يبدو أنه من قبيل الافتخار الأكاديمى، لكنه فى هذه الحالة أنه لحظة حقيقية فى حياتك، فالمتع التى يمكن اكتشافها، يمكن إنضاجها وإطالة فترها بالطرق التى ذكرها فى الجزء الأخير السابق، لكن بالنسبة للمسرات، فذلك غير ممكن فالمتع الحسية تدور حول الحواس والمشاعر، أما المسرات، فعلى النقيض فهى تفعيل لقيم الإنسان وفضائله ومناطق القوة الشخصية فيه. إن التوضيح العلمى لمفهوم المسرات يمكن أن يعزى إلى حب الاستطلاع الشديد لأحد القمم الشامخة فى العلوم الاجتماعية.

أهم ما قدمه Mike Csikszentmihaly مايك تشيكسنتمهاى : مفهوم التدفق flow حيث يتوقف بك الزمن ، وتجد نفسك تقوم بعمل شىء تتمنى القيام به وتتمنى ألا ينتهى ، قد يكون رسم لوحة ، أو تسلق جبل ، أو قراءة كتاب ، أو الاستماع لشكوى صديق ، وحين أراد مايك أن يُعَرِّف مفهومه عن التدفق أعطى المثال التالى عن أخيه يقول مايك : « حين زرت أخى فى بودابست وهو متقاعد وهوايته الأحجار ، لقد قال لمايك أنه منذ أيام قليلة كان يدرس بللورة تحت أحد الميكروسكوبات الدقيقة التى يقتنيها ، وكان الوقت فى الصباح بعد الإفطار ، وبعد لحظة أو ما حسبها لحظة وجد أنه لا يستطيع الرؤية بوضوح ، وظن أن هناك سحابة تمر وتحجب الشمس ، فنظر إلى الشمس، فوجدها وقد اختفت . إنه الغروب .

لقد توقف الزمن ، هذا ما يدعوه مايك الاستمتاع أو المسرة enjoyment وهو عكس الملذات pleasure ، التى ترتبط بإشباع الحاجات البيولوجية .

إن لعب التنس ينشطك ولذلك فهو سار كقراءة كتاب يكشف لك عن رؤى جديدة، أو حوار يتيح لك التعبير عن أفكار أو آراء ما كنت تدرى أنها لديك ، أو الانتهاء من عمل بنجاح ، أو عقد صفقة رابحة قد لا تبدو هذه الأحداث سارة بصفة

خاصـــة عـــند حدوثهـــا ، ولكن يمر بنا الزمن ونتذكرها ونتمنى أن تتكرر ، ويتكرر إحساسنا بجمالها .

لقد قام مايك بعمل مقابلات مع العديد من البشر ، من مختلف الثقافات والأعمار والأديـــان وكـــان يطلب منهم وصف أعلى ما حققوه من رضا معنوى كان مصدره الانشـــغال فى عمـــل عقـــلى مثل شقيق مايك ، أو انشعال اجتماعى كما ذكر أحد العدائين : حين نعدو ، لا نشعر بالتناغم فيما بيننا فى البداية ، ولكن حين ننتظم جميعنا فى العـــدو ، كلنا ، كلنا ، نشعر بوحدة ما تجمعنا ، كيف أعبر عن ذلك ؟ حين تصبح عقولنا عقلاً واحدًا ، حين نصبح كلنا واحد ، أتبين شيئًا .. فجأة .. أتبين أننا واحد ، حين نتبين أننا واحد . فهذا شيء رائع ، حين تزداد سرعتنا ... فى مثل هذه اللحظة .. تتجسد الروعة .

وبـــرغم التباين الكبير فى الأنشطة .. من نشاط التأمل لدى الكوريين، إلى لاعبى الشـــطرنج، إلى فـــنانى النحـــت، إلى راقصى الباليه فكلهم يصفون المكونات النفسية للشعور بالرضا المعنوى بطريقة متماثلة، والمكونات هى :

- العمل يثير التحدى ويحتاج إلى مهارة.
- نركز.
- هناك أهداف واضحة.
- نتلقى نتيجة سريعة feedback .
- لدينا اهتمام عميق لا يسبب لنا أى إجهاد .
- هناك إحساس بالتحكم والسيطرة على ما نقوم به .
- يختفى إحساسنا بذاتنا.
- يتوقف الزمن .

ويلاحـــظ هـــنا الغياب الواضح للانفعالات الإيجابية فى قائمة المكونات السابقة. وبيـــنما كانت الانفعالات الإيجابية مثل البهجة، والانتشاء، والانتعاش تذكر بين وقت وآخر، ولكنها لا وجود لها بشكل عام. وفى الحقيقة فإن غياب الانفعالات من أى نوع

من أنواع الوعى يمثل قلب التدفق. أن الوعى والانفعال يدعوك لتصحيح مسارك، وعندما يكون ما نفعله (مثالياً) فأنت لا تحتاج إليهما.

وقد يمدنا الاقتصاد بقياس مفيد، إذ يحدد رأس المال بأنه الموارد التى تسحب من الاستهلاك وتستثمر فى المستقبل من أجل عائد أعلى. إن فكرة بناء رأس المال قد طبقت على الأعمال غير المادية. فرأس المال الاجتماعى هو الموارد التى تتراكم من التفاعل مع الآخرين (الأصدقاء - الأحباء - الاتصالات الأخرى). كذلك رأس المال الثقافى هو المعلومات والموارد مثل (المتاحف، الكتب) التى نرثها ونستخدمها لإثراء حياتنا الفردية فهل هناك رأس مال نفسى، وإذا كان هناك، فكيف نحصل عليه؟

عندما ننشغل بالملذات والمتع، فربما نكون فقط مستهلكين، إن رائحة العطر، ومذاق التوت، والإحساس بحك فروة الرأس جميعها استمتاعات لحظية، ولكنها لا تبنى شيئاً من أجل المستقبل. فهى ليست استثمارات وليس هناك شئ يتراكم. وعلى النقيض من ذلك، عندما نكون منشغلين (مستغرقين فى تدفق) ربما نستثمر، ونبنى رأسمالاً نفسياً للمستقبل. ربما يكون التدفق هو الحالة التى تميز النمو النفسى. والاستغراق، وغياب الوعى، وتوقف الزمن قد يكون وسيلة للنمو أننا نخزن موارد نفسية للمستقبل. وبناء على هذا القياس فإن المتعة تؤدى بنا إلى الإشباع البيولوجى، بينما السرور والرضا يؤدى بنا إلى النمو النفسى.

وقد استخدم العالم تشيكسنتيميهاى Csikszentmihalyi وزملاؤه طريقة عينات من الخبرات Experience Sampling Method (ESM) لقياس تكرار التدفق. فى طريقة عينات من الخبرات، يعطى المشاركون جهازاً للاتصال، ويتم الاتصال بهم بشكل عشوائى طوال فترات النهار والليل، ويسجلون هم ما يفعلونه فى هذه اللحظات، وفيم يفكرون، وأى انفعالات يخبرون، وإلى أى مدى هم منشغلون، ولقد جمع فريق البحث أكثر من مليون معلومة عن آلاف الأفراد فى مختلف المواقف الحياتية.

بعض الأفراد لديهم خبرات تدفق كثيرة ، بينما لا يخبر الكثيرون هذه الحالة إلا نادراً أو قد لا يخبرونها على الإطلاق. وفى إحدى دراسات مايك Mike، تتبع مائتى

وخمســـين من المراهقين الذين خبروا التدفق إلى درجة عالية، ومثلهم من المراهقين الأقل عـــلى هذه الخبرة وكان المراهقون ذوى خبرات التدفق الأقل ممن يقضون معظم أوقاهم فى المراكز التجارية أو أمام التليفزيون ، أما المراهقون الأعلى على التدفق فلهم هوايات وينشـــغلون بالرياضـــة، ويمضون وقتاً أكبر فى أداء الواجبات. ومع كل قياس للصحة النفســية (متضـــمناً تقدير الذات والانشغال) فإن مرتفعى التدفق كان أداؤهم أفضل باســتثناء واحد على درجة من الأهمية: فالمراهقون مرتفعو التدفق يفكرون فى زملائهم منخفضـــى الـــتدفق بأهم أكثر مرحاً ويعللون ذهاهم إلى المراكز التجارية ليمرحوا، أو يشـــاهدوا التليفزيون . ولأن ذوى التدفق المتكرر لا تدرك أفعالهم دائماً على أها ممتعة وسارة فهم يجنون ثمارها متأخراً فى الحياة.. فالأفراد ذوى التدفق المرتفع، هم اللذين لهم روابـــط اجتماعـــية قوية كما يكونوا فى مراحل حياهم اللاحقة أكثر نجاحاً . ويتوافق ذلك ونظرية مايك Mike التى تحدد التدفق بأنه الحالة التى تبنى رأس المال النفسى الذى يمكن الاعتماد عليه فى سنوات المستقبل.

وبالتســـليم بكل الفوائد والتدفق الذى يؤدى إليه الاستمتاع بالمسرات، فإنه من المحـــير جداً أننا دائماً ما نختار المتعة والإحساس بالملذات ونغلبها على الإحساس بالرضا المعنوى ، ففى الاختيار مساءاً بين قراءة كتاب أو مشاهدة عملاً فى التليفزيون، غالباً ما نخـــتار الأخيرة، ورغم أن المراجع والبحث قد أظهرت مرات ومرات أن متوسط المزاج أثناء مشاهدة هذه الأعمال يكون فى حالة الاكتئاب المتوسط. فإنه بالتعود على اختيار المتع السهلة وتغليبها على المسرات يمكن أن يسفر عن نتائج معاكسة.

وبالرجوع إلى الأربعين عاماً الأخيرة فى حياة مجتمعات الوفرة فى الكرة الأرضية، وجدت زيادة مروعة فى نسبة الاكتئاب. فالاكتئاب الآن يمثل زيادة عشرة أضعاف عن نســبة وجوده عام ١٩٦٠، بل نفذ كذلك إلى مراحل النمو المبكرة. فقد كان متوسط عمر الفرد عند إصابته بأول نوبة للاكتئاب فى الأربعين عاماً الأخيرة ٢٩,٥ عاماً بينما انخفـــض هـــذا المتوســـط الـــيوم إلى ١٤,٥ عاماً وهو ما يمثل تناقضاً ، حيث أن كل المؤشـــرات الموضـــوعية عن طيب الحال مثل التعليم، وزيادة نقاط القوة، والموسيقى،

والغـــذاء، يذهـــب فى اتجاه الشمال بمجتمع الوفرة بينما كل المؤشرات الذاتية عن طيب الحال تذهب فى اتجاه الجنوب. فكيف يمكننا أن نفسر هذا الانتشار للاكتئاب؟

فهـــذا الوبـــاء (انتشار الإصابة بالاكتئاب)ليس بيولوجياً حيث أن الهرمونات والجيـــنات لم تتغير التغير الكافى فى الأربعين عاماً الأخيرة بما يؤدى إلى زيادة الاكتئاب عشرة أضعاف عما كان عليه. كما أنه ليس أيكولوجياً حيث أن بعض الجماعات التى تعيش فى ظروف القرن الثامن عشر، يبعدون بمقدار أربعين ميلاً أسفل الولايات المتحدة الأمريكـــية، يمثل الاكتئاب لديهم ١٠٪ من معدله الذى نتحدث عنه فى فيلادلفيا. فهم يشربون نفس الماء الذى نشربه، ويتنفسون نفس الهواء الذى نتنفسه، ويزودونا بأغلب الطعـــام الـــذى نأكله. كما أنها ليست هى ظروف الحياة السيئة، حيث أن الاكتئاب يحـــدث بهـــذا المعدل المرتفع فى الدول الغنية (كما أن الدراسات فى الولايات المتحدة الأمريكـــية قـــد أشـــارت إلى أن السود وسكان أمريكا اللاتينية يسجلون معدلاً من الاكتئاب أقل مما يسجله سكان أمريكا البيض، رغم أن ظروف حياتهم الموضوعية أسوأ كثيراً).

وهناك عامل يبدو أنه السبب فى حدوث هذا الوباء، وهو الاعتماد المغالى فيه على الطـــرق المختصرة للحصول على السعادة. فكل دولة غنية تخلق طرقاً مختصرة كثيرة إلى السعادة. التليفزيون، العقاقير، الشراء، ممارسة الجنس بدون حب، والرياضيات المرتبطة بوجـــود مشـــجعين، فإفطارى فى الصباح ساندوتش البيض بالزبدة مع ثمرات العنب، لكـــنى لم أصـــنع البـــيض، ولم أصنع الزبد، أو التقطت ثمرات العنب، فإفطارى كله اختصارات، لا يتطلب مهارة أو جهداً. فماذا يحدث لو أن كل حياتى هى مجموعة من هـــذه الأعمـــال السهلة التى تجلب السرور والبهجة، ولا تتطلب نقاط قوتى، ولا تمثل تحديـــات لى.. إن مـــثل هذه الحياة تدفع بالفرد إلى الاكتئاب. إن نقاط القوة، والقيم ممكـــن أن تـــتعرض للشلل فى الحياة التى تقوم على الاختصارات أكثر من تواجدها فى الحياة المليئة ببذل الجهد للحصول على الأشياء السارة.

إن أحد أعراض الاكتئاب الكبرى هو الاستغراق فى الذات فالفرد المكتئب يفكر بإفـــراط شديد فى مشاعره. إن المزاج الشخصى للمكتئب لا يشكل أحد حقائق الحياة

الكـــبرى ولكنه محور تفكير صاحبه . وعندما يكتشف الحزن وكيف أنه يفكر ويتأمل فيه، يسقطه على المستقبل وعلى كل الأنشطة التى يقوم بها، وهذا بدوره يزيد من حزنه "كن على اتصال بذاتك" هكذا يصيح المروجون لتقدير الذات فى مجتمعنا، ولقد امتص شـــبابنا هـــذه الرسالة، ويعتقد أنها هى التى أنتجت جيلاً من النرجسيين الذين يتمركز اهتمامهم الأكبر فى كيف يشعرون.

وعلى العكس من ذلك، يكون الاتصال بالذات بتحديد محكات الشعور بالسرور والرضـــا فى غـــياب التركيز على المشاعر وفقد الوعى بالذات، والانشغال الكلى. إن الشعور بالسرور والرضا يبدد الانغماس فى الذات ويؤدى إلى التدفق ، وبقدر ما يؤدى إليه من تدفق بقدر ما يقلل من اكتئاب الفرد.

هنا إذن وسيلة قوية من وسائل المقاومة لوباء الاكتئاب فى مرحلة الشباب وهى: كـــافح من أجل مزيد من الإحساس بالسرور والرضا، وخفض شدة الطلب على المتعة والملـــذات فالمتعة والملذات تأتى بسهولة، أما الشعور بالسرور والرضا الذى يأتى نتيجة لممارســـة مواطن القوة فى الشخصية – يصعب الفوز به. لذلك يعد تحديد مواطن القوة وتنميتها فى الشخصية أمراً حتمياً ومن المصدات القوية ضد حدوث الاكتئاب.

إن الـــبدء بتجنـــب المتع السهلة، والانشغال بالمزيد من المسرات، عمل صعب. فالمسرات تؤدى إلى التدفق، ولكنها تتطلب مهارة وجهداً، ومما يعوق أكثر أنه – لأننا نواجـــه تحديات – تتزايد احتمالات الفشل. إذ أن لعب ثلاث مباريات فى التنس، أو الانخـــراط فى مناقشات جادة، أو قراءة أحد الكتب القيمة، يحتاج إلى جهد على الأقل لكـــى تـــبدأ، بينما المتع لا تحتاج إلى ذلك. فمشاهدة إحدى المسلسلات، واستنشاق العطر أمور لا تتطلب تحدياً. كذلك فإن الأكلة المفضلة لديك أو مشاهدة مباراة للكرة لا تحتاج إلى جهد أو مهارة، كما تنتفى فيها احتمالات الفشل.

السحلية :

إن الســـؤال الخـــاص بتنمية المسرات والارتقاء بها ليس أكثر أو أقل من السؤال الآتـــى: ما هى الحياة الجيدة؟ حدث أن أحد المدرسين (جوليان جينز Julain Jaynes) كان يحتفظ بأحد السحالى السامة فى معمله. فى الأسابيع القليلة الأولى. لم ينجح فى أن

يجعـلها تأكل أمام عينيه قدم لها الخس، ثم المانجو، ثم اللحم، واصطاد الحشرات وقدمها لها، قدم لها العصائر ولكن السحلية رفضت كل شئ وكادت تقترب من الموت.

وفى أحـد الأيام، أحضر جوليان ساندويتشاً من اللحم، وعرضه عليها، لكنها لم تـبد اهتماماً. فترك الطعام وذهب إلى نظام حياته اليومى. وبدأ فى قراءة الجريدة. وبعد أن انـتهى من قراءتها، وضعها فوق الساندويتش. فما كان من السحلية إلا أنها زحفت خلسة نحو الصحيفة، ومزقتها والتهمت الساندويتش. إذن فقد كانت فى حاجة إلى أن تطارد خلسة، وأن تمزق شيئاً قبل أن تأكل.

لقد نشأت السحالى على المطاردة، والهجوم والتمزيق قبل أن تأكل. كما يبدو أن الصـيد من فضائل السحالى. لذلك كان ضرورياً لها أن تمارس هذه القوة من أجل أن تحـافظ على حياتها، وألا تضعف شهيتها. فالحصول على السعادة من خلال استخدام الاختصـارات لا يعـد من الأمور التى تستفيد منها السحلية. والبشر أكثر تعقيداً من سحالى الأمازون، لكن هذا التعقيد يشكل قمة العقل الانفعالى الذى تكون منذ آلاف ملايـين السنين بقوانين الانتقاء الطبيعى. فإن المسرات والميل الفطرى الذى يؤدى إليها يرتبطان معاً بتطور ذخيرة من الأفعال، هذه الأفعال تبدو واضحة بصورة كبيرة وأكثر مـرونة مـن المطـاردة والهجـوم والـتمزيق. أن الاعتقاد بأننا يمكن أن نعتمد على الاختصـارات فى الوصـول إلى المسرات ونتجنب ممارسة نقاط قوة الفرد الشخصية والفضـائل، يعـد نوعـاً من الحماقة، فإن ذلك لن يؤدى فقط إلى حال السحلية التى تتضـور جوعـاً حتى الموت، بل يؤدى إلى وجود الإنسان المكتئب رغم تمتعه بثروات كبيرة إلا أنه يتضور جوعاً على المستوى الروحى حتى يشرف على الموت.

وقـد يتسـاءل هؤلاء الأفراد: كيف يمكن أن أكون سعيداً؟ وقد يكون هذا هو السـؤال الخطـأ، لأنـه بدون التمييز بين الملذات وبين المسرات، فإن ذلك يؤدى إلى الاعـتماد الكلى على الاختصارات السهلة، وإلى حياة تقوم على اقتناص المتع السهلة قـدر الإمكـان إننى لست فى خصومة مع المتع والملذات، فهذا الفصل يضم الكثير من النصائح عن كيفية زيادة المتع والملذات، فقد استطردت فى تفصيل الاستراتيجيات التى تخضـع للضبط الإرادى التى تستطيع أن تحرك انفعالاتك الإيجابية نحو مستوى أعلى من

انفعـــالات السعادة، فالامتنان، والتسامح والهروب من استبداد الحتمية، وذلك لزيادة الانفعالات الإيجابية نحو الماضى، وتعلم الأمل والتفاؤل من خلال كسر العادة، والتذوق وممارسة الانتباه اليقظ لزيادة الاستمتاع بالحاضر.

وعـــندما نضيع حياتنا فى البحث عن الانفعالات الإيجابية، فسوف نفقد الأصالة والمعـــنى . إذن فالســـؤال الصـــحيح هو ما طرحه أرسطو منذ ألفى وخمسمائة عام فى الماضـــى، "ما هى الحياة الجيدة؟" . وهدفى الأساسى من التمييز بين المسرات التى تجلب الســـرور والـــبهجة وبين المتع والملذات هو إعادة طرح السؤال فى صورة جديدة ، ثم تقـــديم الإجابـــة التى ترتكز على أرضية علمية. إن إجابتى تكمن فى تحديد واستخدام بصـــماتك الشخصـــية ومواطن القوة لديك. ولقد خصصت بقية فصول هذا الكتاب للإجابة على ذلك. وبدأت بقضية كيف تحصل على المزيد من المسرات فى حياتك، و لم أتوقف عند تحديد الانفعالات الإيجابية فقط. ولاشـــك أن ذلك يعد أكثر صـــعوبة ، فإن « تشيكسنتيميهاى » قد تجنب أن يضمن مؤلفاته شيئاً عن "تحسين الذات" فكتابه عـــن التدفق يصف من الذى يمكنه التدفق ومن الذى لا يمكنه ، لكنه لم يقل مباشرة فى أى موضـــع من الكتاب كيف يمكن الحصول على مزيد من التدفق . وأننى أعزو هذا الـــتحفظ من جانبه إلى سيطرة تقاليده الأوربية المحافظة عليه، وهو ما يختلف تماماً عن الـــثقافة الأمريكـــية المبادئة . فلم أكتف بالوصف فقط، بل قدمت النصيحة التى تعمل عـــلى زيـــادة المســـرات والارتقاء بها والأشياء التى تستدعى السرور والرضا، وهو ما تعرضـــه الفصول القادمة من الكتاب. فقد أمل «تشيكسنتيميهاى» بوصفه للتدفق، أن يبـــتكر القـــارئ المـــبدع طرقاً خاصة به لكى يحقق مزيداً من التدفق فى حياته. وعلى النقيض قد أتيت أنا من ثقافة أمريكية واعتقد أن هناك الكثير الذى أعرفه عن المسرات بمـــا يمكـــننى من تقديم النصيحة حولها للاستزادة منها. إن نصيحتى التى ليست سريعة، وليست سهلة هو ما يدور حولها بقية فصول هذا الكتاب.

الجزء الثانى :



الفصل الثامن

تجديد جوانب القوة والفضيلة

حـين اشـتعلت الحـرب الشرسة بين الشمال والجنوب فى أمريكا، قدم إبراهام لـنكون شـعاره "الجانب (الزوايا) الأفضل فى طبيعتنا" "The better angels of our nature" عـلى أمـل أن تستطيع قوة هذا الجانب أن تجذب البشر بعيداً عن التردى فى الهوة التى يقفون على حافتها وهى الحرب .

إن كلمات الختام فى الخطاب الرئاسى الذى قدمه لنكون أعظم رؤسـاء أمريكا لم تصـدر عفـو الخاطر ، فهذه الكلمات تمثل افتراضات راسخة كالجبال فى عقـول المتحضرين من الأمريكيين فى منتصف القرن التاسع عشر:

- أن هناك "طبيعة" بشرية.
- أن التصرفات تنبع من الطابع الشخصى Character.
- أن الطـابع الشخصى له وجهان، أو صورتان متساويتان، وكلاهما أساسى، الطابع السئ، والطابع الطيب.

لأن كـل هـذه الافتراضات قد اختفت من علم النفس فى القرن العشرين، فإننى أعـيد إحـياء قصة وجودها واختفائها كأساس لإحياء فكرة الطابع الطيب أو الطابع الحسن كافتراض أساسى لعلم النفس الإيجابى.

لقـد كـان لفكـرة الطابع الحسن كمبدأ أيديولوجى تأثيراً فعالاً فى المؤسسات الاجتماعـية فى القرن التاسع عشر. فالمرض العقلى كان يعتبر صورة للخلل أو التفكك الأخلاقـى، وكـان العلاج الأخلاقى هو السائد وهو محاولة استبدال الفضيلة بالطابع السـئ. ومن هذه الفكرة أو هذا المبدأ ظهرت الحركات التى تدعو للاعتدال، وظهرت حقوق المرأة، وقوانين عمالة الأطفال وإلغاء الرق .. كلها مظاهر هامة كما ذكرنا لمبدأ أو فكرة الطابع السئ.

فماذا حدث للطابع الشخصى ولفكرة أن طبيعة البشر لها جوانب أفضل؟

بعد الحرب الأهلية واجهت الولايات المتحدة صدمة أخرى وهى حركة العمال، وما ساد من عنف وإضراب انتشر فى البلاد حيث انتشرت المواجهات بين العمال (معظمهم مهاجرين) والإدارة المالكة والحاكمة كالوباء، وتكتلت الحركة وتصاعدت فى إحدى المدن بشيكاجو. كيف يواجه المواطنون هؤلاء المضربين، ومن يلقون القنابل؟ كيف يقوم هؤلاء بهذه الأعمال المضادة للقانون؟ كان التفسير الواضح لرجل الشارع لهذا السلوك السئ أنه ناتج عن طابع سئ، خلل أخلاقى، خطيئة، سوء تصرف، قسوة، اندفاع ، عدم تعقل، غياب الضمير، أسوأ ما فى طبيعة الإنسان. الطابع السئ يتسبب فى التصرف السئ، وكل إنسان مسئول عن تصرفاته. ولكن كان هناك تفسيراً مختلفاً يأخذ مجراه داخل الأحداث، فقد حدث تحول مواز فى السياسة وفى علوم الدراسات الإنسانية.

هناك ملاحظة هامة يجب التوقف عندها: أن هؤلاء الخارجين على القانون، ومن قاموا بهذا العنف كانوا من الطبقات الدنيا. وكانت ظروف حياتهم وعملهم بشعة، يعملون ستة عشر ساعة فى اليوم فى بيئة شديدة الحرارة أو شديدة البرودة لمدة ستة أيام أسبوعياً، مقابل أجور لا تشبع، ومأوى لا يزيد عن حجرة واحدة تضم الأسرة بكاملها. كانوا غير متعلمين، حيث تسود الأمية، جوعى، مجهدون . هذه العوامل المتمثلة فى الطبقة الاجتماعية وظروف العمل والفقر وسوء التغذية وسوء المسكن وغياب التعليم ... كل هذه العوامل لم تنشأ من سوء الطابع أو من خلل فى القيم وإنما هى كامنة فى البيئة، فى ظروف خارج سيطرة الإنسان.

لذا فقد يرجع تفسير سلوك العنف والخروج على القانون، إلى قصور فى البيئة. هذه الصورة الواضحة تماماً لنا الآن، أن السلوك السئ تسببه ظروف حياة سيئة لم تكن واضحة فى القرن التاسع عشر.

بدأ علماء الدين والفلاسفة والمصلحون الاجتماعيون تبنى رأى آخر، وهو أن الجماهير المطحونة ليست مسئولة عن حياتها السيئة. وأن مهمة المصلحين والمفكرين

والمعلمين يجب أن تتغير من قيامهم بتحديد مسئولية كل فرد عن عمله، لتوظيف تخصصاتهم من أجل تحمل مسئولية هؤلاء المطحونين.

وهكذا شهد فجر القرن العشرين أجندة علمية جديدة فى الجامعات الأمريكية العريقة، والعلوم الاجتماعية. وكان هدفها شرح السلوك وسوء السلوك الإنسانى بأنه ليس نتيجة للطابع الشخصى وإنما للقوى الاجتماعية المدمرة والقوية التى لا يستطيع الإنسان أن يتحكم فيها. هذا الموقف مصدر فخر للبيئة الإيجابية. فإذا كانت الجريمة تنمو فى الأحياء الفقيرة، فإن على علماء الاجتماع أن يشيروا إلى سبل الحد منها بتنمية هذه الأحياء، وإذا كان سوء التصرف ينمو من الجهل، فإن مسئولية علماء الدراسات الاجتماعية أن يشيروا إلى مقاومة سوء التصرف بالتعليم للجميع.

لقد انتشرت أفكار ماركس وفرويد وداروين بعد العصر الفيكتورى كرد فعل لتفسير السلوك بالطابع الشخصى السئ. يقول ماركس للعلماء الاجتماعيين والمؤرخين أننا لا نستطيع أن نلوم العمال على القيام بالإضرابات والأعمال غير القانونية التى تؤدى لاضطراب العمل، لأنها نتيجة انفصال العامل عن العمل، ونتيجة لظروف طبقته. أما فرويد فيقول للمعالجين النفسيين لا تلوموا الأشخاص المضطربين وجدانياً على ما يقومون به من تصرفات هدامة لأنفسهم ولغيرهم، لأن سببها صراعات لا شعورية لا يتحكم فيها صاحبها. أما داروين فيرى عدم محاسبة البشر على ما يظهرون من جشع أو شر لأنه نتيجة للتنافس، فهؤلاء البشر تحت ضغط الانتقاء الطبيعى.

العلم الاجتماعى ليس فقط صفعة على وجه أخلاقيات العصر الفيكيتورى، ولكن أكثر من ذلك فهو تأكيد وتعميق لمبدأ المساواة. وهى خطوة صغيرة نحو الاعتراف إن البيئة السيئة يمكن أن تنتج سلوكاً سيئاً، مع أنها أحياناً تنتج شخصيات صالحة. حتى ذوى الطابع الجيد (فكتورهيجو، شارلز ديكنز) قد يستسلمون للبيئة السيئة، وهذا يؤدى بنا للاعتقاد أن البيئة إذا كانت سيئة بدرجة كبيرة فسوف يغلب تأثيرها السئ على الطابع الحسن. وقد يدعونا هذا للتخلى تماماً عن فكرة الطابع الشخصى، فالشخصية ذاتها طيبة أو سيئة هى نتيجة لقوى بيئية. العلوم الاجتماعية تدعونا لتجنب

المفهوم القيمى وهو الطابع الشخصى حيث أنه يدعو للوم إلى جانب أنه من وحى الدين، وضغط الطبقة على الشخصية، ونركز على بناء بيئة صحية إنمائية.

لم يلعب الطابع الشخصى طيباً أو سيئاً أى دور فى علم النفس الأمريكى السلوكى وأى رأى حول الطبيعة الإنسانية كان محرماً، حيث أن البيئة فقط هى الفاعلة فى التنمية، جانب صغير من علم النفس العلمى الذى حافظ على فكرة الطابع والطبيعة البشرية وهو دراسة الشخصية فى القرن العشرين.

بالرغم من الموجات السياسية، فإن البشر يميلون إلى تكرار نفس النماذج السلوكية سواء إيجابية أو سلبية، عبر الزمن، وعبر المواقف، وهناك شعور ملح (ودليل ضعيف) أن هذه النماذج وراثية، بدأ جوردن أليورث Gordon Allport مؤسس النظرية الحديثة فى الشخصية حياته كأخصائى اجتماعى يهدف تنمية الطابع الشخصى والفضيلة. وكان المجال فى حاجة لمفهوم جديد لا يحمل قيم ولا تقييم. "الشخصية" Personality كانت المفهوم العلمى المحايد بالنسبة لألبورت وزملائه، حيث يجب أن يكتفى العلم بوصف ما هو قائم، وليس ما يجب أن يكون. وكانت الشخصية كلمة وصفية على حين أن الطابع الشخصى character تحمل معنى الحكم. وهكذا فإن المفاهيم ذات الطبيعة الأخلاقية مثل الطابع الشخصى والفضيلة تسللت إلى علم النفس العلمى متخفية فى مفهوم الشخصية.

ظاهرة الطابع الشخصى لم تندثر، وإن تراجعت أمام مبدأ المساواة، بالرغم أن علم النفس فى القرن العشرين حاول أن يطرد الطابع الشخصى من نظرياته - "الشخصية" عند البورت، والصراعات اللاشعورية عند "فرويد" وكتابات سكنر ما بعد الحرية، والغرائز فى دراسات علم الحيوان كل هذه المحاولات لم تغير الرؤية للسلوك الإنسانى . ظل مفهوم الطابع سواء طيباً أو سيئاً متغلغلاً فى سياساتنا، وقوانينا، وأسلوبنا فى تنشئة أطفالنا ، وأسلوبنا فى الحديث والتفكير فى أسباب تصرفات الناس . أى علم لا يستخدم الطابع كفكرة أساسية لا يمكن أن يعتد به كتفسير مقبول للسلوك الإنسانى. وأعتقد (الكاتب) أنه قد آن الأوان لإحياء استخدام الطابع الشخصى

كمفهوم محورى للدراسات العلمية للسلوك الإنسانى . ومن أجل تحقيق هذا، لابد من توضيح أن أسباب ترك المفهوم لم تعد قائمة، وعلينا أن نضع تصنيفاً علمياً للقوى والفضائل على أرضية صلبة.

لقد توقف استخدام مفهوم الطابع الشخصى لأسباب ثلاثة:

- الطابع الشخصى كظاهرة مستمد أساساً من الخبرة.
- يجب على العلم ألا يحكم ولكن أن يصف فقط.
- الطابع يحمل معنى قيمي ويرتبط بالبروتستانية الفيكتورية.

الاعتراض الأول يتراجع فى ركام النظرية البيئية والتى ترى أن كل شئ يأتى فقط من الخبرة يمثل محور النظرية السلوكية فى الثمانين سنة الأخيرة، وقد بدأت تتراجع حين أقنع شومسكى Noam chomsky من يدرسون اللغة أن قدرتنا على فهم جمل لم ينطق بها أحد من قبل تتطلب وجود نماذج فى المخ للغة تتجاوز الخبرة. واستمر تراجع النظرية السلوكية أمام ما وجده علماء التعلم من أن الإنسان والحيوان كلاهما لديه استعداد فطرى لتعلم بعض العلاقات (كالفوبيا علاقات أخرى Phobias الخواف كمذاق شيء معين) وليس لديه استعداد على الإطلاق لتعلم أشياء معينة (ربط صور الزهور بالصدمة الكهربائية). وكانت القشة الأخيرة التى دحضت الاعتراض الأول ما ورد عن الجانب الموروث من الشخصية. ويمكن أن نستخلص مما تقدم أنه أيًا كان مصدر الطابع الشخصى فلم يأتى فقط من البيئة، أو أنه يصعب أن يأتى فقط من البيئة.

الاعتراض الثانى أن الطابع الشخصي مفهوم قيمي ، ولابد أن يكون العلم حيادياً من الجانب الأخلاقى. يوافق الكاتب تماماً على أن يكون العلم وصفياً لا يصدر أحكاماً ولا تقييما. وليست مهمة علم النفس الإيجابى أن نقول لك يجب أن تكون متفاؤلاً أو روحانياً أو طيباً أو رحيماً أو مرحاً، إنما مهمته أن يصف النتائج المترتبة على هذه السمات (أن التفاؤل يؤدى إلى تراجع الاكتئاب، وإلى صحة أحسن، وإنجاز أعلى قد يكون على حساب أشياء أخرى)، أما ما تفعله بهذه المعلومات فيتوقف على قيمك وأهدافك الشخصية.

الاعتراض الأخير أن الطابع يرتبط بالبروتستانتينية والفيكتورية فى القرن التاسع عشر مع تطبيق محدود لتحمل التنوع السائد فى القرن الحادى والعشرين، وهذه عقبة حقيقية فى سبيل دراسة الفضائل وجوانب القوة إذا قررنا أن نقتصر على دراسة جوانب الفضيلة التى كانت سائدة فى القرن التاسع عشر لدى البروتستانت الأمريكيين أو الأكاديميين البيض متوسطى العمر. ولكن الأفضل أن نبدأ بجوانب القوة والفضائل التى لا خلاف حولها والتى تقدرها كل الثقافات فى كل الأزمنة. ومن هنا سوف نبدأ.

٦ فضائل (فى كل مكان وكل زمان)

فى عصر ما بعد الحداثة والنسبية الأخلاقية، أصبح من الطبيعى افتراض أن الفضائل مجرد مسألة قناعة اجتماعية خاصة بزمان ومكان من يحملها. وفى القرن الحادى والعشرين أصبحت هناك صفات ذات مرغوبية اجتماعية عالية فى أمريكا مثل تقدير الذات، والمظهر الجيد، والتوكيدية، والأوتونومية ، والتفرد، والثراء ، والتنافسية. ولكن الفلاسفة أمثال سانت توماس الأكوينى وكونفوشيس وبوذا وأرسطو قد لا يعتبروا هذه الصفات من الفضائل، بل قد يدينوا بعضها باعتبارها رذائل، على حين أن العفة، والصمت كانت تعتبر فضائل جادة فى زمان ومكان ما، وقد تبدو الآن غير مرغوبة.

لقد صدمنا (الكاتب والفريق الذى يعمل معه) عند اكتشافنا أن هناك ست فضائل فى قلب كل الديانات والثقافات الكبرى، من نحن وما الذى كنا نبحث عنه؟

تبدأ القصة حين قرأ نيل مايرسون Neal Mayerson، رئيس مؤسسة أمريكية كبرى Cincinnati's Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundatuion إحدى مقالاتى (الكاتب) سنة ١٩٩٩ عن علم النفس الإيجابى، فاتصل به وقال له أنه ضد تمويل مشاريع تنتهى إلى التخزين على الرفوف فى المكتبات، وأنه يريد مشاركة الكاتب فى مشروع – ولكن أى مشروع؟ وقررنا البدء فى مشروع لنشر المفاهيم الإيجابية بين الشباب كنقطة بدء مناسبة، وقمنا بتنظيم لقاء لاستعراض أفضل برامج التدخل الموثقة أمام ثمان هيئات مهتمة بتنمية الشباب كى تقرر المشروع الذى سوف يحظى بالتمويل.

قال وزير التربية الأمريكي أن الميزانية المطلوبة نصف بليون دولاراً لأى من هذه البرامج، لذلك علينا أن نبدأ بالأولى بالاهتمام أولاً. فلا معنى أن نتدخل لتحسين خلق الشباب دون أن نعرف ما الذى نريد أن نحسنه. فنحن بحاجة لخطة للتصنيف، وأداة للقياس. وقرر صاحب الدعم المالى أن يضع ميزانيته فى عمل تصنيف للشخصية الجيدة Good character.

لاقت هذه الفكرة قبولاً فمنذ ثلاثين عاماً كافحت المؤسسة القومية للصحة العقلية National Institute of mental Health والتى تمول معظم برامج التدخل فى المرض العقلى، كافحت من أجل وضع تصنيف يتم الاتفاق عليه، فقد كانت هناك خلافات حادة بين الباحثين فى أمريكا، وأنجلترا، حول تصنيف المرض العقلى، فالمرضى الذين يتم تشخيصهم فى إنجلترا كفصاميين أو وسواسيين يختلفون تماماً عن المرضى الأمريكيين من نفس التشخيص فى أمريكا..

لقد شارك الكاتب فى مناقشة حالة مريضة بحضور عشرين أخصائياً فى علم النفس والطب النفسى ، وكان ذلك عام ١٩٧٥، وكانت مشكلتها فى أن لديها فكرة مسيطرة أن المرحاض قد يكون بداخله طفل، وأن استخدام السيفون سوف يقتله، ولذلك عليها التأكد من عدم وجود الطفل فى قاع المرحاض بعد استخدامه، وقبل السيفون، وذلك بالبحث الدقيق داخل المرحاض حتى تتأكد من عدم وجود طفل. كانت تقوم بالبحث عدة مرات قبل استخدام السيفون. بعد مغادرة الحالة كان المطلوب تشخيصها، ولأن الكاتب كان ضيف الاجتماع، فقد طلب منه البدء بتقديم التشخيص واستناداً إلى ما تضمنته الحالة من خلط أو خلل فى الإدراك فكان تشخيصه أنها حالة فصام، وهناك فريق آخر ركز على تكرار الأفكار الوسواسية عندها فقرر أنها حالة وسواس قهرى .

إن عدم اتفاق التشخيص دليل على عدم الثبات، وهنا أصبح واضحاً أن أى تقدم فى فهم الأمراض العقلية وعلاجها لابد أن يسبقه تحديد للمحكات التى يتم التشخيص على أساسها. فلا نستطيع أن نقرر أن الفصام يتميز بتغيرات بيوكيميائية معينة تختلف

عـــن الحواز أو الوسواس القهرى إلا بعد إمكانية تصنيف المرض. وقد قررت المؤسسة القومـية للصـــحة النفســـية وضع DSM-11 وهو الصورة الثانية للدليل التشخيصى الإحصـــائى للاضـــطرابات العقلية diagnostic and statistical manual of mental disorders ليكون الأساس (العمود الفقري) الذى يبنى حوله التشخيص الموثق وما يتبعه مـــن تدخل علاجى . وقد نجح الدليل، وأصبح التشخيص ذو مصداقية وموثوق فيه. وحين يقدم برنامج علاجى أو وقائى، يمكن تقدير ما تم تغييره بدقة بالرجوع للدليل.

بـــدون نظـــام تصنيف سوف يواجه علم النفس الإيجابى نفس التساؤلات إذا ما اســـتخدم المتخصصون فى مجالات مختلفة مفردات متنوعة للدلالة على نفس المعنى. فقد يدعى الكشافة أن برنامجهم ينمى روح **الصداقة**، فى حين يرى المتخصصون فى العلاج الـــزواجى أنـــه ينمى "**الحميمية**" فى حين يرى رجال الدين أنه ينمى **العطف والرحمة**، ويقرر منفذو برامج مقاومة العنف أنهم ينمون **التعاطف**، هل يتكلمون جميعاً عن نفس الشئ، وكيف يطمئنون إلى أن برامجهم قد نجحت أم فشلت؟ ولكن بوجود DSM.11 فى خلفيتـــنا العلمـــية قرر الكاتب وزميله "نيل" أن يبدأ العمل بوضع تصنيف للصفات الإيجابية كعمود فقرى لعلم النفس الإيجابى .

وقد تم اختيار أحد العلماء المتميزين كريستوفر بيترسون Christopher Peterson وهو مؤلف أحد الكتب المرجعية فى الشخصية، وأحد ثقاة الباحثين فى دراسات الأمل والـــتفاؤل، ومديـــر برنامج الصحة النفسية فى جامعة ميتشجن، وهو أفضل البرامج فى العـــالم . وكـــان المطلـــوب منه أن يترك عمله فى جامعة متشجن وينتقل إلى جامعة بنســـلفانيا لمدة ثلاث سنوات، يتفرغ فيها لبناء دليل التشخيص الإحصائى لعلم النفس الإيجـــابى ، كنظام للتشخيص والقياس لجوانب القوى البشرية human strengths، ولم يكن هناك أمل فى موافقته، إلا أنه فاجأنى بقبوله للمهمة على أساس أن المشروع سوف يصبح مشروع حياته للسنوات القادمة.

كانـــت المهمة الأولى لفريق العمل قراءة الكتابات الأساسية فى الأديان الكبرى، والفلســـفات لتصل لحصر لما تعتبره كل منها فضائل virtues، ثم البحث عن تلك التى

تظهــر فى كل تلك المصادر. وفى هذا كنا نسعى لتجنب اتهامنا بأن جوانب القوى التى نصل إليها تمثل البروتستانت فى العصر الفكتورى، وبلغة العصر فقد كنا نتجنب الاتهام بأننا نعكس قيم الأكاديميين الأمريكيين البيض الذكور. ومن ناحية أخرى نتجنب الفيتو الانــثروبولوجى anthropological veto : إذا كانت القبيــلة التى قمت بدراســتها لا تتصــف بــالعطف فهــذا دلــيلاً على أن العطف ليس قيمة إنسانية عامة فى كل المجــتمعات، فقــد كنا نبحث عن القيم المستقرة فى كل مكان وزمان حتى لو لم تكن عالمية.

لقــد كنا نبحث عن الفضائل فى كل زمان وكل مكان حتى لو لم تكن كونية، فإذا لم نجد فضائل عامة عبر الثقافات المختلفة، فسوف نضطر كما حدث فى DSM إلى تصــنيف الفضــائل تبعاً للشائع منها فى المجتمع الأمريكى . كانت كاثرين دالسجارد Katherine Dahlsgaard قائدتنــا فى قــراءة أرســطو وأفلاطون والأقوينى وأجستين والعهد القديم والتلمود والكونفوشية والبوذية والسامورية والقرآن وبنيامين فرانكلين ، ووصــلنا إلى ٢٠٠ كتالوج للفضائل، ومما أثار دهشتنا أن فضائل ست فقط هى التى صــمدت لمحــك الزمان والمكان، ويمتد الزمان لثلاثة آلاف سنة، ويمتد المكان ليشمل الأرض بمن عليها ، هذه الفضائل الست هى :

- الحكمة والمعرفة
- الشجاعة
- الحب والإنسانية
- العدل
- الاعتدال
- الروحانية والتسامى

تخــتلف التفاصيل بطبيعة الحال، فالشجاعة لدى الساموراى اليابانى تختلف عنها لــدى أفلاطــون، والإنســانية لــدى كونفوشــيوس ليست كما هى لدى الأقوينى (كاريــتاس). وأكــثر من ذلك فهناك فضائل خاصة بكل فلسفة من هذه الفلسفات،

كالفكاهة لدى أرسطو والمهارة الاقتصادية لدى بنيامين فرانكلين، والنظافة عند الكشافة فى أمريكا، والأخذ بالثأر حتى الجيل السابع فى بعض المواثيق ، ومع ذلك فهناك اشتراك أو عمومية حقيقية تجمع الفضائل الست، وبالنسبة لمن نشأ نشأة أخلاقية تكون العمومية والاشتراك كبيراً فعلاً. وهذا يكشف معنى أن البشر حيوانات ذات قيم أخلاقية.

وهكذا نرى هذه الفضائل الست هى الأساس المميز لكل ذوى المعتقدات الدينية والفلسفية، وتمثل فى مجموعها فكرة الشخصية الجيدة (الطيبة) وعلينا أن نؤكد هنا أن الحكمة والشجاعة والعدل والاعتدال والروحانية والإنسانية والتسامى، ليست مفاهيم مجردة بالنسبة لعلماء النفس الذين يريدون أن يصمموا مقاييس لقياسها، فكل فضيلة يمكن أن نفكر فى العديد من البدائل للتعبير عنها أو تحقيقها، وقد وجهنا هدفنا فى تصميم أدوات للقياس تركز على هذه البدائل أو هذه الطرق المتعددة، مثال: فضيلة الإنسانية يمكن أن تتحقق فى الرحمة والقدرة على منح الحب وتقبل الحب، والتضحية، وفضيلة الاعتدال يمكن أن نعبر عنها بالتواضع والحياء وضبط النفس، والحذر.

وهنا ننتقل إلى تلك المسارات والبدائل التى توصلنا للفضائل أو جوانب القوة فى الطابع الشخصى .

الفصل التاسع

جوانب القوة التى تميزك (بصمة القوة)

سوف يتيح لك هذا الفصل أن تحدد جوانب القوة الخاصة بك، أما الفصول التالية فهى حول بناء تلك القوى واتخاذ القرار باستخدامها فى جوانب حياتك المختلفة.

المواهب وجوانب القوة :

جوانب القوة مثل تكامل الشخصية والبسالة والأصالة والرحمة، ليست كالمواهب مثل الأذن الموسيقية أو جمال الوجه أو العدو السريع، وإن كان كلاهما يقع ضمن موضوعات علم النفس الإيجابى . وبرغم مما بينهما من أوجه تشابه إلا أن الفروق بينهما واضحة، أن جوانب القوة سمات أخلاقية، وهذا ما لا ينطبق على المواهب، إلى جانب ذلك فالخط الفاصل بينهما غير محدد، فالمواهب بصفة عامة ليست قابلة للبناء مثل القوى، حقيقة يمكن تحسين سرعة العدو فى سباق ١٠٠ متر بتعديل وضع الانطلاق فى بداية أى سباق، كما يمكن وضع المساحيق لتزداد الجميلة جمالاً، ويمكن الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيك لتتحسن القدرة على معرفة نوع الإيقاع، وهذه كلها تحسينات محددة تضيف إلى موهبة موجودة فعلاً.

وعلى العكس من ذلك فإن البسالة، والأصالة، والرحمة، والعدل يمكن بنائها حتى إن كانت أصولها فى الحقيقة ضعيفة، ويعتقد الكاتب أنه بالتدريب الكافى والمثابرة والتدريس الجيد وصدق النية يمكن لهذه الفضائل أن تمد جذورها وتنمو. المواهب كما يرى الكاتب أنها تميل أكثر لجانب الفطرة، ففى أغلب الأحوال إما أن تكون لديك موهبة أو ليس لديك موهبة، فإذا لم تولد ولديك أذن موسيقية، أو ولديك رئتين قويتين لمساعدتك فى العدو لمسافات طويلة، فسوف تكون أمامك عقبات كبيرة لتحقيق هذه الأهداف. وعليك أن تبذل جهداً كبيراً وكل ما تحققه بعد هذا الجهد صورة غير

حقيقية للموهبة . وهذا مالا يصدق على حب التعلم، أو التواضع أو الحرص أو التفاؤل. حين تكتسب هذه القوى تكتسب أشياءً حقيقية.

المواهب على عكس القوى فهى ، أوتوماتيكية تلقائية نسبياً، (كأن نتعرف على نغمة موسيقية) أما القوى فهى عمل نابع عن إرادة (أن تنبه صاحب المحل أنه أعطاك أكثر من حقك وتعيد إليه فرق الحساب). الموهبة تطرح لك خيارات : كيف تفعّلها وأين تنشرها، ولكن ليس لك خيار فى أن تكون لديك موهبة أو لا تكون :

مثلاً: إذا قلنا أن س شخصية ذكية ولكنها أهدرت ذكائها، هذا يبدو مقبولاً ويحدث فعلاً حين لا تكون لديها إرادة لتوظيف ما لديها من موهبة. وكما سبق أن ذكرنا فهى ليس لديها اختيار فى أن تكون ذات ذكاء مرتفع، ولكنها باختيارالها السيئة أهدرته، وفشلت فى تنمية قدرالها، ومتى وأين توظف هذه القدرات. أما عندما يقال ألها كانت على قدر كبير من الرحمة، ولكنها أهدرت هذه الرحمة فإن هذه الجملة ليس لها معنى، لا تستطيع أن لهدر قوة. لأن القوة تتضمن اختيار زمان استخدامها ومكان استخدامها، وما إذا كنت تستمر فى بنائها، والأهم من هذا فلديك اختيار أن تكتسبها أو لا تكتسبها، مع وقت كاف وجهد وتصميم يمكن لأى شخص عادى اكتساب القوى التى سوف نذكرها فيما بعد، ولكن الموهبة لا تكتسب بالإرادة.

الواقع أن ما حدث للطابع الشخصى حدث للإرادة will ، فقد تخلى علم النفس العلمى عن كلا المفهومين فى نفس الوقت تقريباً ولأسباب مشابهة، ومع ذلك فإن مفاهيم الإرادة والمسئولية الشخصية أساسية فى علم النفس الإيجابى مثل مفهوم الطابع الحسن Good character.

لماذا نشعر برضا عميق نحو أنفسنا حين ننبه صاحب المحل للمبلغ الذى أخطأ فى حسابه؟ نحن لا نعبر عن إعجاب مفاجئ بسمة الأمانة الفطرية، ولكننا نشعر بالفخر لأننا عملنا ما يجب عمله . إننا اخترنا تصرفاً أكثر صعوبة، بدلاً من أن نحتفظ بالمبلغ الإضافى فى صمت. إذا لم يتطلب هذا التصرف جهداً ما كنا لنشعر بهذا الرضا. الواقع أنه بقدر قوة ما يدور بداخلنا من صراع (هذا محل كبير .. ولكن عليه دفع المبلغ فى

نهايـــة اليوم) يكون شعورنا بالرضا أقوى. هناك فرق بين ما نشعر به حين نراقب أحد لاعبينا المرموقين المحبوبين يهزم خصماً دونه فى المستوى بدون جهد كبير، وحين نراقبه وهـــو يحقـــق نقاط الانتصار بالرغم من إصابته ببرد وارتفاع درجة حرارته. مشاهدة معـــرض للتحف تستدعى لدينا الإعجـــاب والافتتان بالمعـــروض ، ولكن حيث أنها لا تتضـــمن أو لا تـــثير منافسة ولا تتطلب تجاوز عقبات فإنها لا تؤثر فينا. باختصار يغشانا شعور بالنشوة حين تمتزج الإرادة بالأفعال الفاضلة.

لاحـــظ أيضـــاً إننا حين نتكلم عن الفضيلة، فبصرف النظر عن دراستنا للعلوم الاجتماعـــية، فإن رد المبلغ لصاحب المحل لا يرجع للعوامل البيئية التى سادت فى القرن التاسع عشر ، نحن لا نقول لأنفسنا، أنا لا استحق أى تقدير على أمانتى ، لأننى نشأت فى أســـرة طيـــبة وبرعاية أباء طيبين. هذا المبلغ ليس مسألة حياة أو موت بالنسبة لى ، فلدى عملى ، ففى أعماقنا نحن نشعر أنها نابعة من طابع طيب بالإضافة لقدرتنا على الاختـــيار الصـــائب، حتى وأن كنا قد نلتمس العذر لمجرم يرتكب مخالفة قانونية نظراً للظروف التى نشأ فيها، فنحن لا نستطيع أن ننكر تقديرنا لمن أعاد المبلغ لأنه كان لديه مـــن يـــرعاه ويوجهه، أو لأن لديه موهبة ما، أو لأنه غنى ومشهور. نظراً للدور الهام لـــلإرادة فى التعـــبير عـــن الفضائل، فنحن نشعر أن التقدير والمديح من حق من يتسم بالفضائل. إن الفضائل تعتمد بصورة حاسمة على الإرادة والاختيار فى حين أن الأشياء العادية فى الحياة تنبع من الظروف الخارجية أكثر.

مـــن أجـــل هذا السبب فقط فإن التدخل intervension فى علم النفس الإيجابى يخـــتلف عن التدخل الشائع فى علم النفس. فعلم النفس عادة يهتم بإصلاح خلل معين ليحســـن الحـــال من حيث هو - وليكن (لدى ست مشكلات ناقص- ٦) إلى حيث يمكن أن يكون (يصبح لدى مشكلتين ناقص- ٢) - التدخل الذى يسعى لمساعدة من لديه مشكلة ليصبح أقل معاناة يميل التوازن فيه بين الإرادة الشخصية من ناحية والقوى الخارجـــية من ناحية أخرى إلى القوى الخارجية. فكل ممارسات العلاج الطبى لا تعتمد عـــلى الإرادة ولا تتطلب انضباطاً nodiscipline required ، ومن هنا كان الاعتماد عـــلى العقاقير. وكذلك المعالجون النفسيون الذين يتعاملون مع الاضطرابات، يوصفون بأنهم يعدلون أو يشكلون shaping، فالمعالج دوره إيجابى والمريض مريض ودوره سلبى ،

فعـلاج خـواف الأماكن المغلقة بوضع العميل الذى لديه هذا الخواف داخل دولاب مغلـق لمـدة ثلاث ساعات، أو تدعيم طفل توحدى لأنه استطاع التواصل لارتباطه بإيقـاف منـبه مؤلم، أو تقديم دلائل ضد الأفكار المأسوية لمريض اكتئابي ، كل هذه الممارسات تنجح فى تخفيف المشكلات أو الاضطرابات، والعكس من هذا حين يكون المعـالج سلبياً كما فى التحليل النفسى (نادراً ما يتكلم ولا يقوم بأى فعل، ويكون دور المريض إيجابياً، ومع ذلك فلا يشير السجل العلاجى لأى تحسن).

حـين نسعى للانتقال من حالة جيدة ونعبر عنها + ٣ إلى حالة أفضل ونعبر عنها زائـد +٨ فإن عامل الإرادة يكون له أهمية ودور أكبر من مجرد إحداث تغير فى عوامل البيـئة الخارجية. أن بناء القوى والفضائل واستخدامها فى حياتنا اليومية هو فى صميمه مسـألة اختـيار. بناء القوى والفضائل ليست قضية تعلم أو تدريب أو ارتباط شرطى وإنمـا هى اكتشاف، وخلق وملكية شخصية للأمور. الآن أطلب من القارئ أن يجيب عـلى الاستبيان التالى ثم يفكر أى من هذه القوى لديه، وكيف يمكن أن يستخدمها فى حياته اليومية. ولدهشتك فسوف تكتشف أن رغبتك فى تحقيق حياة طيبة تبدأ من هذه النقطة: اكتشاف القوة لديك وتوظيفها فى حياتك اليومية.

القوى الأربع والعشرون

(لقد صادفت العديد من الفضائل الأخلاقية خلال قراءاتى ، ووجدت القوائم تطـول أو تقصر، تبعاً لما يضيفه الكتاب المختلفون أو يحذفونه من أفكار تحمل نفس المعنى) بنيامين فرانكلين، تاريخ حياة.

لكى تكون شخصاً فاضلاً فإنك تعبر بتصرفاتك النابعة عن إرادتك عن كل هذه الفضـائل الأزلـية ، أو معظمهـا وهي/ الحكمة، الشجاعة ، حب الإنسانية، العدل، الـتحفظ والاعـتدال، التسامى . هناك سبل أو طرق عديدة للتعبير عن هذه الفضائل السـتة. مثال: يمكن أن نعبر عن العدل من خلال المواطنة الصالحة، والولاء، والعمل فى فـريق، والقيادة الرشيدة، هذه السبل أو الطرق هى القوى التى تعبر عن الفضائل وعلى عكس الفضائل المجردة، فإن كل قوة من هذه القوى يمكن قياسها، ويمكن اكتسابها.

سوف نقدم مناقشة مختصرة لهذه القوى الأزلية لتتعرف عليها (نقصد بالأزلية أنها فى كل مكان وكل زمان فى معظم الثقافات وفى معظم الأزمان، من هذه المناقشة ومن الاستبيان التالى يمكنك أن تقرر أى من هذه القوى الأربع والعشرين يميزك بصورة خاصة أو ينطبق عليك بصورة خاصة. وهناك محكات نحكم من خلالها بأن خاصية معينة ينطبق عليها تعريف القوة أو لا ينطبق.

أولاً : القوة سمة أو خاصية سيكولوجية يمكن ملاحظتها عبر المواقف المختلفة، وعبر الزمان. ففعل واحد يتم عن الرحمة فى موقف واحد لا يدل على أن ورائه فضيلة الإنسانية.

ثانياً : القوى ذات قيمة فى ذاتها، ينتج عنها دائماً نتائج جيدة، فالممارسة الجيدة للقيادة ينتج عنها عادة مكانة عالية، وترقية، وعلاوات. وبالرغم أن القوى والفضائل ينتج عن ممارستها نتائج إيجابية، إلا أننا نقدر القوى فى ذاتها، حتى لو لم ترتبط بنتائج لصالحنا. تذكر أننا نسعى للإحساس بالرضا فى ذاته، وليس لأنه يرتبط بمشاعر إيجابية إضافية.

لقد قال أرسطو أن الأفعال التى يقوم بها الإنسان لأسباب خارجية لا تعتبر فضائل لأن فيها احتمال الإكراه أو التملق. ويمكن أن نرى الفضائل فيما يتمناه الآباء لأطفالهم (أريد أن أرى ابنى شجاعاً أو محباً أو حذراً) لا نجد آباء يتمنون لأطفالهم أن يتجنبوا العلاج النفسى ، ولا أن يتمنوا لهم وظائف محددة مرموقة. قد تتمنى الأم لأبنها أن يتزوج من مليونيرة، ولكنها توضح هذه الأمنية بما سوف يحققه له هذا الزواج. القوى حالات نتمناها ولا تحتاج منا لتبرير هذا التمنى .

ممارسة شخص ما لإحدى القوى لا تعطل ولا تحجب القوى عن الآخرين فى نفس الموقف، إن المشاهدين لأحد أفعال القوة يجتاحهم شعور بالرفعة. وقد يصاحب ذلك شعور بالغبطة وليس الحسد. إن القوة ينتج عنها مشاعر إيجابية أصيلة لدى من يمارسها وكذلك شعور بالفخر والرضا والإنجاز والبهجة والتكامل. لهذا السبب فإن القوى والفضائل تظهر فى مواقف كل أطرافها إيجابية (الفوز للجميع) فكلنا يمكن أن نكون فائزين إذا تصرفنا فى إطار القوى والفضائل.

تدعم الثقافة القوى من خلال المؤسسات والطقوس والقدوة والنموذج والقصص ذات العبرة، وقصص الأطفال. فمن خلال المؤسسات والطقوس نتيح للأطفال والمراهقين ممارسة السلوكيات الفاضلة فى مناخ آمن وتحت توجيه صريح، إن الهدف من اتحاد الطلاب فى المدارس هو تنمية المواطنة والقيادة، إن بناء الجماعات الصغيرة فى المدارس بين التلاميذ يهدف لتنمية العمل الجماعى وتدعيم عمل الفريق، والشعور بالواجب، والولاء، كما أن المدارس الدينية والفصول الدينية تسعى لوضع أساس الإيمان. وعلينا أن ننتبه إلى أن هذه المؤسسات قد تؤدى إلى نتائج عكسية (حين يحرص الشباب على الفوز بأى ثمن فى مسابقة رياضية، أو فى مسابقة لجمال الأطفال) ولكن هذه السلبيات تظهر سريعاً ويتم التصدى لها.

إن أصحاب المثل فى أى ثقافة يجسدون إحدى القوى والفضائل. قد تكون هذه النماذج المثالية حقيقية فالمهاتما غاندى مثال للقيادة الإنسانية وجورج واشنطون مثال للأمانة، هيلين كيلر مثال لحب المعرفة، توماس ايدسون مثال للإبداع، وجاكى روبنسون لضبط النفس، وأونج سان لتكامل الشخصية والأم تريزا مثال للعطاء.

بعض القوى ترتبط بالعبقرية والإعجاز، إذا ظهرت فى سن صغيرة وبدرجة كبيرة. حينما كان المؤلف يحاضر فى جامعة بنسلفانيا عن علم النفس الإيجابى ، بدأ بسؤال الطلبة أن يقوم كل منهم بتقديم نفسه ليس من خلال الصيغة التقليدية أنا بالسنة .. وتخصص .. ولكن من خلال موقف أظهر فيه إحدى القوى، هذه الافتتاحية أضافت على المناخ العام روحاً إيجابية حميمة، على عكس ما يحدث فى مقررات علم النفس المرضي حين يقدم الطلبة أنفسهم من خلال ما عانوه من صدمات فى الطفولة. ذكرت سارة إحدى طالبات الفرقة النهائية أنها حين كانت فى العاشرة لاحظت أن والدها كان يجهد نفسه فى العمل بصورة كبيرة، وأن الأسرة تمر بفتور جعلها تخشى أن ينتهى بالطلاق. قررت سارة أن تذهب إلى مكتبة الحى دون أن تخبر والديها وبدأت تقرأ عن العلاج الزواجى وهذا فى ذاته أمر يدعو للتقدير والإعجاب، ولكنها لم تكتف بهذا فبقية القصة أكثر إثارة، فقد كانت سارة تحول الحديث أثناء تناول العشاء إلى جلسة تدخل تشجع فيها والديها على المشاركة فى حل مشكلات الأسرة، فيتناقشوا بهدوء

ويعبروا عما يقبلونه وما يرفضونه. كانت سارة فى العاشرة وكان لديها قوى شخصية فى الذكاء الاجتماعى . وما زال والداها معاً، وما زالت الأسرة تتمتع بالاستقرار.

برغم أن الأطفال يشبون فى بيئة تحيطهم فيها العديد من النماذج والمثل الإيجابية، فهناك سؤال غاية فى الأهمية، وهو متى ولماذا يتعلم الأطفال الدروس السيئة بدلاً من الدروس الطيبة؟ ما الذى يؤدى ببعض الأطفال لاتخاذ نماذج سلبية؟

المحك الثالث والأخير للقوى التى سوف نعرضها فيما يلى هو أنها أزلية، ذات قيمة فى كل ثقافات العالم تقريباً. قد تكون هناك استثناءات نادرة، فسكان جزيرة ما مثلاً لا يبدو أنهم يقدرون الرحمة وهذا لا يعنى أن الرحمة ليست من القوى الإنسانية ولذلك فإننا نعتبر القوى أزلية وليست عالمية، ومن المهم أيضاً أن نماذج للفيتو الأنثروبولوجية نادرة للغاية. وهذا يعنى أن عدداً قليلاً جداً من القوى التى يتبناها المجتمع الأمريكى المعاصر لا تضمها القائمة التى قمنا بإعدادها مثل المظهر الجيد، والثراء، والتنافس، وتقدير الذات، والفردية.. وغيرها. هذه القوى تستحق منا الدراسة ولكنها لا تمثل أولوية فى الوقت الراهن. فما نسعى لتحقيقه هو التوصل لمحكات لجودة الحياة تنطبق على الإيرانيين واليابانيين كما تنطبق على الأمريكيين.

ما هى أعلى جوانب القوى لديك؟

قبل أن نصف القوى الأربع والعشرين، نحيل من لديه إنترنت إلى موقع المؤلف وهو (www.authentichappiness.org) ليجيب على استبيان القوى(*) VIA. هذا التدريب الذى يستغرق ٢٥ دقيقة يساعدك على ترتيب أوجه القوى لديك من أعلى القوى إلى أقلها، ومقارنة إجابتك بإجابات الآلاف ممن أجابوا على الاستبيان، وسوف

(*) الاستبيان أحد أعمال معهد القيم – كما تظهر فى الأفعال (VIA) Values-In-Action القيم – فى – الأفعال (الفعل) تحت إشراف كرستوفربيترسون ومارتن سليجمان Christopher Peterson and Martin Seligman. وقد قام بتمويل هذا العمل مؤسسة مانويل ورود امايروسون Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation حقوق الطبع لهذه الصورة وكذلك الصورة الأطول على الإنترنت محفوظة لمؤسسة (VIA).

تحصل على تعقيب عن جوانب (أو أوجه) القوى لديك فور انتهائك من الإجابة، أما بالنسبة لمن لا يستخدمون الإنترنت، فهناك بديل نقدمه لك فى الصفحات التالية وإن لم يكن فى دقة الإنترنت.

سوف نقدم وصفاً مختصراً وبسيطاً، يكفى للتعريف بالقوى الإنسانية التى نقدمها. فإذا كنت تريد أن تقرأ المزيد عن هذا الموضوع، فسوف تجد فى الهامش إحالة إلى الأدبيات العلمية المناسبة. فى نهاية وصف كل قوة سوف تجد سلم تدريج لتجيب عليه. ويتضمن كل بند سؤالين متناقضين لما لهما من قيمة تمييزية، وقد تم اختيارهما من الاستبيان الموجود على الإنترنت. سوف تساعدك إجاباتك على التوصل لتدريج تقريبى لجوانب القوى لديك بنفس طريقة موقع الإنترنت.

الحكمة والمعرفة Wisdom and Knowledge

الحكمة وهى أول متلازمات الفضائل، وتظهر فى مسارات ستة تم ترتيبها تبعاً لنموها الطبيعى لدى الإنسان، من حب الاستطلاع، وهو الأساس فى الحكمة والمعرفة وحتى النظرة الثاقبة وهى أكثر مسارات الحكمة نضجاً.

١- حب الاستطلاع / الاهتمام والانشغال بالعالم (الكون):
curiosity – Interest in the world

حب الاستطلاع والانشغال بالكون يعنى الانفتاح على خبرات مختلفة ومتنوعة، كما يعنى المرونة حيال المواقف والأفكار والأشياء التى لا تتفق مع المفاهيم المستقرة لدينا. فمن لديه حب الاستطلاع لا يقف عند تحمل الأشياء الغامضة، بل إنه يسعى للأشياء الغامضة ويفضلها، وأكثر من هذا وذاك فإن الغموض يستثيره ويجذبه. قد يكون حب الاستطلاع محدداً فى موضوع أو مجال ما، (مثال حب الاستطلاع حول الزهور) أو يكون توجهاً عريضاً موجهاً نحو كل ما يحيط بالفرد.

حب الاستطلاع يعنى الانشغال الإيجابى بالجديد وبالتجديد، ولذلك فإن التلقى السلبى للمعلومات لا يعبر عن هذه القوة. وإذا كان حب الاستطلاع يمثل قطباً للقوى، فإن غيابه يمثل قطباً للضعف يجسده الشعور بالملل.

برجاء إجابة السؤالين التاليين:

(أ) لدى شعور دائم بحب الاستطلاع نحو العالم من حولى .

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	١

(ب) من السهل أن أشعر بالملل.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هى درجتك فى حب الاستطلاع

٢- حب التعلم Love of Learning

أنت تحب أن تتعلم أشياءاً جديدة سواء داخل الصف المدرسى أو بمفردك . كنت تحب المدرسة، وتحب القراءة، والمتاحف وأى مكان وكل مكان يتيح لك الفرصة للتعلم. هل هناك مجالات معينة فى المعرفة تعتبر نفسك خبيراً فيها؟ وهل يقدّر المحيطون بك هذه الخبرة؟ هل تحب أن تتعلم المزيد فى هذه المجالات، حتى وإن لم يكن هناك حافزاً خارجياً يدفعك لذلك، مثال: كل رجال البريد لديهم خبرة ومعرفة بالرموز البريدية بمناطق التوزيع المختلفة، هذه الخبرة جزء من متطلبات العمل بالنسبة لرجال البريد، ولكنها تعتبر مظهراً للقوة (المعرفة) إذا كانت تقصد لذاتها:

(أ) أشعر بسعادة غامرة (نشوة) حين أتعلم شيئاً جديداً.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	١

(ب) لا أخرج عن طريقي (جدولي أو نظامي اليومي) كي أزور متحفاً أو مكتبة أو غيرها من أماكن المعرفة.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هي درجتك في حب المعرفة

٣- الحكم على الأشياء / التفكير الناقد/ العقل المتفتح:

Judgment – Critical Thin king – Open – Mindedness

اهـــتمامك بالتفكير بعمق في الأشياء المختلفة وتقليب الأمور من نواحيها المختلفة جانـــب هام في تحديد شخصيتك، فأنت لا تقفز إلى النتائج، وإنما تعتمد على الحقائق الرصينة فقط عند اتخاذك قرار ما. ولديك القدرة على أن تغير نظرتك للأمور.

المقصـــود بـــالحكم عـــلى الأشياء (الأمور) غربلة المعلومات التي أمامك بصورة موضـــوعية ومنطقية، من أجل صالحك وصالح الغير. وهنا يكون الحكم مرادفاً للتفكير الـــناقد، لأنه يتضمن التوجه والاهتداء بالواقع، وهو عكس الأخطاء المنطقية التي تدمر تفكير المكتئبين. من أمثال الأخطاء المنطقية المبالغة في أخذ الأمور بصورة شخصية (أنها

أى كـــل المشكلات والأخطاء نتيجة لأخطائى (غلطتي...)، ومثال آخر لهذه الأخطاء التفكير المتطرف، فالأمور أما بيضاء أو سوداء. صورة أخرى تتناقض مع هذه القوة، أن تفكـــر فيما يتفق مع معتقداتك وما يدعمها فقط، إن عدم الخلط بين رغباتنا وحاجاتنا من ناحية وبين الواقع الفعلى من ناحية أخرى يعد سمة هامة وصحية:

(أ) أستطيع أن أكون منطقياً فى تفكيرى حيال المواقف التى تتطلب ذلك.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	١

(ب) أميل لإصدار أحكام خاطفة ومفاجئة.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا.
هذه هى درجتك فى الحكم على الأشياء

٤- البراعة/ الأصالة / الذكاء العملي/ الشطارة

Ingenuity, Originality, Practical thinking, Street smart

إذا كنت تريد أن تحقق هدفاً ما، هل لديك قدرات خاصة لاتخاذ أساليب جديدة ومناســبة فى نفس الوقت لتحقق هدفك؟ أنت ، ونادراً ما تقنع بعمل الأشياء بصورة تقليدية، هذه القوة تتضمن ما يعنيه البعض بالإبداع ولكننى (الكاتب) لا أقصر الإبداع عـــلى التعريفات التقليدية فى مجال الفنون. هذه القوة يمكن أن نسميها ذكاءاً عملياً أو فهماً عاماً أو شطارة.

(أ) أحب أن أفكر فى طرق جديدة لعمل الأشياء المختلفة.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما ٥

هذه العبارة تنطبق علي ٤

هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما ٣

هذه العبارة لا تنطبق علي ٢

هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً ١

(ب) معظم أصدقائى لديهم قدرة على التخيل أكثر منى .

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما ١

هذه العبارة تنطبق علي ٢

هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما ٣

هذه العبارة لا تنطبق علي ٤

هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً ٥

اجمع الدرجات التي حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هى درجتك فى البراعة

٥- الذكاء الاجتماعي/ الذكاء الشخصي/ الذكاء الوجدانى

Social Intelligence / Personal Intelligence/ Emotional Intelligence

الذكاء الاجتماعى والذكاء الشخصى هو المعرفة بالذات وبالآخرين، فتكون على وعى بدوافع ومشاعر الآخرين، وتستطيع أن تحسن الاستجابة لها. الذكاء الاجتماعى هو القدرة على ملاحظة الفروق بين الناس وخاصة فيما يتعلق بأحوالهم المزاجية، ومزاجهم العام ودوافعهم ونواياهم، ثم التصرف على أساس هذه المعرفة. ويجب ألا نخلط بين هذه القوة والاستبطان أو التفكير السيكولوجى أو التأمل، فهذه القوة تظهر فى السلوك الاجتماعى الماهر.

الذكاء الشخصى يتعلق بوعى الإنسان وفهمه الدقيق لمشاعره، وقدرته على توظيف هذا الفهم لمشاعره لفهم وتوجيه سلوكه وتصرفاته. وقد جمع جولمان هاذين

الوجهين من الذكاء (فهم الإنسان لمشاعره ومشاعر الغير والتصرف على أساس هذا الفهم) تحت مفهوم الذكاء الوجدانى ، وهو كقوة أساس لقوى أخرى مثل القيادة والتعاطف.

مظهر آخر يعبر عن هذه القوة أن يضع الإنسان نفسه فى مواقف تعظم مهاراته واهتماماته. هل اخترت عملك، أو المقربين إليك، أو ما تقوم به فى أوقات فراغك بحيث تستخدم فيه وتظهر فيه أفضل ما لديك من قدرات فى كل ما تمر به من مواقف يومية. هل عملك الذى يحدد دخلك يسمح لك أن تقدم أفضل ما لديك من قدرات؟ لقد وجدت مؤسسة جالوب (لقياس الرأى العام) أن اكثر العاملين شعوراً بالرضا عن حياتهم هم من يتيح لهم العمل فرصاً ليظهروا أفضل ما لديهم من قدرات وبصورة دائمة:

(أ) أستطيع أن أجد لنفسى مكاناً فى أى موقف مهما كان.

هذه العبارة تنطبق علىّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً	١

(ب) لا أجيد استشعار ما يشعر به الآخرون.

هذه العبارة تنطبق علىّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هى درجتك فى الذكاء الاجتماعي

٦- النظرة الثاقبة Perspective

النظرة الثاقبة هي أقرب القوى للحكمة ذاتها، وهي أكثر قوى هذه المتلازمة نضجاً. من أجل هذه القوة، يسعى المحيطون بك إليك ليستفيدوا من خبرتك بما يساعدهم على حل مشكلاتهم، وجلاء رؤيتهم للأمور، فنظرتك للعالم من حولك ذات مصداقية سواء بالنسبة لك أو لغيرك، فالحكماء هم أهل العلم والخبرة بأكثر الأشياء أهمية وأكثر الأشياء تجذراً في الحياة:

(أ) أنا قادر دائماً على النظر للأمور ورؤيتها بصورة متكاملة.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	١

(ب) لم يحدث أن طلب مني أحد النصيحة.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا ....

هذه هي درجتك في النظرة الثاقبة

الشجاعة Courage

القوى التي تتكون منها الشجاعة تعكس الإرادة التي تصاحبها عين منفتحة نحو أهداف عظيمة ليس من السهل تحقيقها. ولكي نصف سلوكاً ما بالشجاعة، فلابد أن

يكون فى مواجهة معارضة قوية. هذه الفضيلة موضع تقدير فى كل زمان ومكان، ففى كل ثقافة تتجسد فى الأبطال الذين يضربون الأمثال فى الشجاعة.

ولهذه الفضيلة الكبرى ثلاث مسارات أزلية (فى كل مكان وكل زمان) : الجسارة أو الإقدام، الصمود (المثابرة)، التكامل.

٧- الجسارة والإقدام Valor and Bravery

لا تستراجع ولا تنكفىء أمام التهديد، أو التحدى ، أو الألم، أو الصعوبات. فالجسارة أكبر من الأقدام، نراها فى الحرب تحت النيران، حيث تهديد السلامة الجسمية، فالجسارة تشير إلى مواجهة مواقف عقلية ووجدانية غير مقبولة، أو صعبة، أو خطيرة. وقد ميز الباحثون عبر السنين بين الجسارة الأدبية والجسارة الفيزيقية. وهناك معيار آخر لتمييز الجسارة وهو وجود الخوف أو غيابه.

الشخص الشجاع يستطيع أن يفصل بين الشق الوجدانى والشق السلوكى فى الخوف، فيقاوم الاستجابة السلوكية بالهروب، ليواجه الموقف المثير للخوف بالرغم من المعاناة الشخصية والجسمية. إن الجراءة وعدم الخوف والاندفاع لا تدخل ضمن الجسارة، وإنما تتمثل الجسارة فى مواجهة الخطر بالرغم من الشعور بالخوف .

لقد اتسعت فكرة الجسارة عبر التاريخ من خلال الشجاعة فى ميدان الحرب، وهى الشجاعة الجسمية، ولكنها الآن تشمل الشجاعة (الأدبية) الأخلاقية والنفسية، الشجاعة الأخلاقية (الأدبية) هى اتخاذ ك موقف تعرف أنه سوف يجلب لك المتاعب .

أما الشجاعة النفسية فتتضمن ما يتطلبه مواجهة مرض عضال من تفاؤل وتماسك ودون أن يفقد الإنسان تكامله:

(أ) لى مواقف عديدة فى مواجهة معارضة قوية.

هذه العبارة تنطبق علىّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما	٣

هذه العبارة لا تنطبق علي ٢

هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً ١

(ب) حين أتعرض لألم أو خيبة أمل، تظهر الجوانب الأفضل من شخصيتى .

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما ١

هذه العبارة تنطبق علي ٢

هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما ٣

هذه العبارة لا تنطبق علي ٤

هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً ٥

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هى درجتك فى الجسارة

٨- المثابرة / الإنتاجية/ الصمود

Perseverance / Industry / Diligence

تـنهى مـا تبدأ من أعمال، الشخص المنتج يطلع بالأعمال الصعبة ويتمها بروح مرحة ودون شكوى أو تذمر. فأنت تعمل ما تقول أنك سوف تعمله، بل وأحياناً أكثر ولكـن ليس أقل. فى نفس الوقت، فإن هذه المثابرة ليست السعى القهرى نحو أهداف غـير قابلة للتحقيق. فالإنسان المنتج يتسم بالمرونة والواقعية، ولا يعذب نفسه بالسعى نحـو الكمال. هناك وجهان للطموح، وجه إيجابى وآخر سلبى ، وينتمى الوجه الإيجابى لهذه المجموعة من القوى:

(أ) أتمم ما أبداه دائماً.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما ٥

هذه العبارة تنطبق علي ٤

هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما ٣

هذه العبارة لا تنطبق علي ٢

هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً ١

(ب) تنثني أمور جانبية حين أعمل.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.
هذه هي درجتك في المثابرة

٩- الاتساق مع الذات / الأصالة/ الأمانة

Integrity / Genuineness / Honesty

أنت إنسان أمين ليس فقط لأنك تقول الحقيقة، ولكن لأنك تعيش حياتك بأسلوب أصيل يتفق مع حقيقتك. فأنت واقعي وغير مدعي ، أنت إنسان حقيقي (أصيل) (مظهرك كحقيقتك) لا يقصد الكاتب بالتكامل والأصالة (من أصيل) مجرد قول الحقيقة للآخرين، وإنما الصدق مع النفس فيما تعلنه عن نفسك أو حين تقدم نفسك للآخرين من حيث نواياك والتزاماتك يتفق لديك الظاهر والباطن ليس في القول فقط وإنما في الفعل أيضاً.

(أ) أحافظ دائماً على وعودى .

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	١

(ب) لم يحدث أن قال لى أحد أصدقائى أننى واقعى .

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هى درجتك فى الاتساق مع الذات

الإنسانية والحب Humanity and Love

تظهـــر هـــذه القـــوى فى التعامل الاجتماعى الإيجابى مع الآخرين من الأصدقاء والمعارف وأفراد الأسرة وأيضاً مع الغرباء.

١٠- العطف والكرم Kindness and generosity

أنت عطوف وكريم مع الغير، ولا يمكن أن يشغلك شئ عن تقديم خدمات للغير. تستمتع بفعل الخير للآخرين (الغير) حتى وإن لم تكن تربطك هم علاقة قوية. هل تهتم بمصالح الآخرين وكأنها مصالحك الشخصية؟ وهل يحدث هذا كثيراً؟

كل السمات (الصفات) فى هذه المجموعة أساسها الاعتراف بقدر الآخر وقيمته. وهى تشمل طرائق متعددة لارتباطك بالآخرين، ارتباط توجهه مصالح هؤلاء الآخرين، والـــتى قد تطغى على رغباتك وحاجاتك الراهنة. هل هناك من تشعر نحوهم بالالتزام، أو تشعر بأن عليك مسئوليات نحوهم، سواء كانوا من الأقارب أو الأصدقاء أو الزملاء أو حتى الغرباء، التعاطف والتفهم مكونان أساسيان فى هذه القوة، وتصف شيلى تايلور الاســـتجابة الشـــائعة لـــدى الرجال عند مواجهة التحديات والصعاب، إما بالمواجهة والحـــرب أو بالانسحاب والهروب أما الاستجابة الشائعة لدى النساء فهى فى التقرب والتواد.

(أ) تطوعت لمساعدة أحد الجيران فى الشهر الماضى .

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	١

(ب) لا يشغلنى كثيراً ما يسعد الآخرين، وإنما يشغلنى ما يسعدنى شخصياً.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هى درجتك فى العطف

١١- منح الحب، وتقبل حب الآخرين

Loving and Allowing Oneself to Be Loved

تقـــدر العلاقـــات القريبة الحميمة بالآخرين، هل يشعر من تكن لهم مشاعر قوية بـــنفس ما تشعر به نحوهم ؟ هل يبادلونك نفس المشاعر؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذا دلـــيل على امتلاكك هذه القوة. هذه القوة تتجاوز الرومانسية الغربية (الواقع يشير إلى أن الـــزيجات الـــتى تـــتم بشكل تقليدى أنجح من الزيجات على الأسلوب الرومانسى الغربي).

مـــن الشـــائع، خاصة بين الرجال أن تكون أقدر على منح الحب من أن تعطى نفســـك الفرصة لأن يحبك الآخرون، على الأقل فى المجتمع الغربى . مثال لذلك طبيب مـــتقاعد مشهود له بحبه لمرضاه ورعايته لهم، حين تقاعد، أرسل له كثيرون من المرضى

خطابـــات تقديـــر. لم يقرأها - هذا مثال لمن يمنح الحب ولا يعطى نفسه فرصة لتلقى الحب.

(أ) فى حـــياتى أشـــخاص يهتمون بمشاعرى ومصالحى قدر اهتمامهم بمشاعرهم ومصالحهم.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	١

(ب) أجد صعوبة فى تقبل حب الآخرين لى .

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا ....

هذه هى درجتك فى منح الحب وتقبل حب الآخرين

العدالة Justice

تظهر هذه القوة فى الأنشطة المدنية Civic فهى تتجاوز العلاقة بين شخص وآخر إلى العلاقـــة بين الشخص وجماعة ما، كعلاقة الشخص بأفراد أسرته، أو المجتمع الذى يعيش فيه، أو الوطن الذى ينتمى له، أو العالم بأسره.

١٢- المواطنة / الواجب/ العمل فى فريق/ الولاء
Citizenship – Duty – Teamwork - Loyalty

أنت تتفوق عندما تكون عضواً فى جماعة، فأنت عضو مخلص ومتفان فى مجموعتك، تقوم بدورك، وتعمل بجد من اجل تحقيق النجاح للجماعة. هذه القوى تعكس مدى انطباق هذه الصفات عليك، حين تكون فى جماعة ما. هل تقدر أهداف الجامعة، حتى وإن اختلفت مع أهدافك؟ هل تحترم من يمثلون مواقع السلطة، مثل المعلمين أو المدربين؟ هل تلتحم هويتك مع هوية الجماعة؟ هذه القوة لا تعنى الطاعة العمياء، ولا تعنى الاتباع بدون تفكير، ولكنها تعنى احترام السلطة، وهى قوة لم نعد نراها فى الأجيال الحديثة، وإن كان الآباء يتمنون أن يروها فى أبنائهم.

(أ) أعمل بأقصى طاقتى حين أكون فى جماعة.

هذه العبارة تنطبق علىّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً	١

(ب) أتردد فى التضحية بمصالحى لصالح الجماعة التى أو جد بها.

هذه العبارة تنطبق علىّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا ....

هذه هى درجتك فى المواطنة

١٣- العدل والمساواة Fairness And Equity

أنت لا تسمح لمشاعرك الشخصية أن تجعلك تنحاز لطرف دون آخر عند اتخاذك قرار خاص بالآخرين. فأنت تعطى لكل شخص حقه وفرصته. هل تتصرف فى مواقف حياتك اليومية بناءاً على مبادئ أخلاقية؟ هل تهمك مصالح الآخرين - حتى لو لم تكن على علاقة مباشرة بهم - كما تهمك مصالحك الشخصية؟ هل تعتقد أن المواقف المتشابهة يجب أن تعالج بطريقة واحدة؟ هل يمكنك أن تستبعد تحيزك أو تعصبك الشخصي؟

(أ) التزم بالمساواة بين الناس بصرف النظر عن هويتهم.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	١

(ب) إذا كرهت شخصاً ما، فإننى أجد صعوبة فى أن أكون عادلاً أو منصفاً فى التعامل معه.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا ....

هذه هى درجتك فى العدل

١٤- القيادة Leadership

أنــت تجيد تنظيم الأنشطة، كما تجيد العمل على تنفيذها، فالقائد الجيد يجب أن يعمــل بكفاءة وفاعلية على إنجاز العمل، مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة مع أعضاء الفريق الــذى يعمل معه. القائد الكفء لديه جانب إنسانى حين يدير العلاقات داخل الفريق (المجموعــة)، لا يأخذ موقفاً نحو أى فرد فى المجموعة، يتعاطف مع الجميع مع الحزم . القــائد الإنســانى يتسامح مع أعدائه، وهو متحرر من تأثير خبرات الماضى ، ويتحمل مسئولية أخطائه، ويميل للسلام.

خصــائص القيادة الإنسانية تظهر فى كل مكان على المستوى العالمى ، وفى كل أشــكال القــيادة ســواء كان القائد عسكرياً أو قائد شرطة أو رئيس اتحاد، أو مدير مدرسة أو أم، أو طالب كرئيس اتحاد للطلبة.

(أ) أستطيع دائماً أن أجعل الناس يعملون معاً، دون أن أدخل معهم فى مناوشات.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	١

(ب) لا أجيد تخطيط الأنشطة الجماعية.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا ....

هذه هى درجتك فى القيادة

الاعتدال Temperance

الاعـتدال فى التعـبير فضـيلة أساسية، تشير إلى التعبير عن رغباتك وما تريده بأسـلوب مناسـب دون مبالغة، أو تجاهل. فالشخص المعتدل لا يقمع (يخفي) دوافعه ولكـن ينـتظر الفرصة المناسبة أو الوقت المناسب لإرضائها، حتى لا يتسبب فى إيذاء نفسه أو إيذاء غيره.

١٥- ضبط النفس Self - Control

أنـت تستطيع التحكم فى رغباتك ، وحاجاتك وأندفاعاتك. لا يكفى أن تعرف مـا هو صواب، بل لابد أن توظف هذه المعرفة وتحولها إلى تصرفات حين يحدث شئ سـئ، فهل تستطيع أن تنظم مشاعرك؟ هل تستطيع أن تعالج مشاعرك السلبية بنفسك (تطيـب خاطـرك بنفسـك)؟ هل تستطيع أن تجعل نفسك منشرحاً - حتى من باب التجربة؟

(أ) **أتحكم فى مشاعرى .**

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	١

(ب) لا أسـتطيع أن أواظـب على الالتزام بنظام غذائى معين (رجيم) أو أى نظام ثابت.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه الدبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا ....

هذه هى درجتك فى ضبط النفس

١٦- التدبر (الحرص) - التحفظ - الحذر Prudence – Discretion - Coition

أنت رجل حريص - فلا تقول أو تفعل شيئاً يجعلك تندم فيما بعد. الحرص يعنى الانتظار حتى تحصل على التأييد قبل أن تبدأ فى تصرف معين، فالشخص الحريص لديه بعد نظر، ولديه قصد واضح. ويجيد مقاومة الاندفاع نحو أهداف قريبة، حتى يتمكن من تحقيق النجاح فى أهداف بعيدة أكثر أهمية. فى عالم تحفه المخاطر، فإن الحرص يعتبر قوة يتمنى الآباء لأبنائهم أن يتحلوا بها (خذ بالك - حتى لا تصيب نفسك بأذى أثناء اللعب):

(أ) أتجنب الألعاب الخطيرة (المواقف الخطيرة).

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	١

(ب) أحياناً أسئ الاختيار فى الصداقات والعلاقات.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا ....

هذه هى درجتك فى الحرص والتدبير

١٧- التواضع - الحياء Humility - Modesty

أنت لا تسعى للأضواء، وتفضل أن تترك إنجازاتك تتكلم عنك، أنت لا تعتبر نفسك متميزاً، ولكن الآخرون يقدرون لك تواضعك، أنت لا تدّعى ، الأشخاص المتواضعون يرون طموحاتهم وانتصاراتهم غير ذات أهمية بشكل خاص. فما انجزته وما ناضلت وجاهدت من أجله، لا يعد شيئاً هاماً بمقارنته بغيره من الإنجازات ، أن التواضع الذى يترتب على هذه المعتقدات ليس مظهرياً أو إدعاءاً، ولكنه حقيقة خاصة بك.

(أ) حين يبدأ الآخرون فى مدحى وأطرائى ، فإننى أغير الموضوع.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	١

(ب) أتكلم كثيراً عما أنجزته وأنجزه.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا ....

هذه هى درجتك فى التواضع

التسامى Transcendence

لا يشـــيع اســـتخدام مفهوم التسامى ، حيث يستخدم مفهوم الروحانية، ولكن ســـبب استخدام مفهوم التسامى هو عدم الخلط بين ما هو دينى وما هو أخلاقى (وغير ديـــنى) فى هذه المجموعة، مثل الحماس والامتنان. ونقصد بالتسامى القوة الوجدانية التى تصـــدر عنك وتصلك بأشياء أكبر وأكثر دواماً، تصلك بغيرك من البشر، وبالمستقبل، وبالكون.

١٨- تذوق الجمال والتميز Appreciation of Beauty and Excellence

تـــتوقف لتتنســـم عطـــر الزهور، تتذوق الجمال والتميز والمهارة العالية فى كل المجالات، فى الطبيعة والفن والرياضة والعلوم، وفى كل ما هو حولك فى الحياة اليومية، ويصاحب هذا التذوق العميق فى بعض الأحيان انبهاراً.

(أ) فى الشـــهر الماضى هزنى وهز مشاعرى إنجاز متميز فى الموسيقى أو الفنى ، أو المسرح أو السينما أو العلوم أو الرياضيات

هذه العبارة تنطبق علىّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً	١

(ب) لم أحقق أى شئ له قيمة جمالية فى العام الماضى .

هذه العبارة تنطبق علىّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا ....

هذه هى درجتك فى تذوق الجمال

١٩- الامتنان Gratitude

أنـت عـلى وعـى بالأشياء الجميلة التى تحدث لك، ولا تعتبرها من قبيل الأمر الواقـع، أنـت - دائماً - تقدم الشكر لمن يستحقه، فالامتنان هو تقدير لتميز شخص آخر فى خاصية روحية أو أخلاقية، والامتنان كعاطفة فيه تعجب وشكر وتقدير للحياة ذاتهـا. فـنحن نشعر بالامتنان حين ينجح الآخرون من خلالنا، ونشعر بالامتنان نحو الأحـداث الجميلة، ونحو الأشخاص الرائعة: فنقول، ما أجمل الحياة بوجود فلان. كما يوجـه الامتـنان لمصادر غير إنسانية، يوجه نحو الخالق، ونحو الطبيعة، ولكننا لا نوجه الامتنان نحو أنفسنا. وقد اشتقت الكلمة من الأصل اللاتينى Gratia ومعناها Grace

(أ) أقول "شكراً" دائماً حتى على الأشياء البسيطة.

هذه العبارة تنطبق علىّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً	١

(ب) نادراً ما أتوقف وأتأمل لأحصى ما لدى من نعم.

هذه العبارة تنطبق علىّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا ....

هذه هى درجتك فى الامتنان

٢٠- الأمل - التفاؤل - التوجه للمستقبل

Hope – Optimism – Future - mindedness

أنت تتوقع مستقبلاً مليئاً بالخير، وتخطط وتعمل من اجل تحقيقه. الأمل والتفاؤل والـــتطلع للمستقبل مجموعة من القوى تمثل موقفاً إيجابياً حيال المستقبل، تتوقع حدوث أشـــياء طيـــبة وجيدة، وتشعر أنها سوف تتحقق إذا عملت بجد، التخطيط للمستقبل يحافظ على الروح المعنوية العالية هنا والآن، ويجعل للحياة هدف ومعنى تتجه نحوه.

(أ) أنظر دائماً للجانب الإيجابي للأمور.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	١

(ب) نادراً ما يكون لدى خطة جيدة لما أريد أن أنجزه.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا ....

هذه هي درجتك في التفاؤل

٢١- الروحانية - الإحساس بوجود هدف - الإيمان (التدين)

Spirituality-Sense of purpose – Faith- Religiousness

لديك معتقدات قوية ومتماسكة حول معنى ومغزى القوى العليا للوجود، وتعرف موقعـــك في الكـــون. معـــتقداتك توجه تصرفك، وهي مصدر رضا لك . هل لديك

فلسـفة دينـية وأخلاقية معينة فى الحياة، تحدد وجودك ومكانك فى هذا الكون؟ هل للحياة معنى لديك، لأنك ترتبط بشئ أكبر منك؟

(أ) حياتى لها غرض (مغزى) قوى .

هذه العبارة تنطبق علىّ تماما	٥
هذه العبارة تنطبق علي	٤
هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٢
هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً	١

(ب) ليس لدى ما أتطلع إليه.

هذه العبارة تنطبق علىّ تماما	١
هذه العبارة تنطبق علي	٢
هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما	٣
هذه العبارة لا تنطبق علي	٤
هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً	٥

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا ....

هذه هى درجتك فى الروحانية

٢٢- الصفح والرحمة Forgive ness and Mercy

تصـفح عمن أساء إليك، ودائماً ما تعطى الآخرين فرصة ثانية، فالرحمة هى المبدأ الـذى يوجـه حياتك وليس الثأر والقصاص، ويحدث الصفح تغييرات إيجابية داخل الإنسـان الـذى وقعـت عليه إساءة ما أو إيذاء ما، فحين يصفح الإنسان تصبح نيته ودوافعه نحو من أساء إليه أكثر إيجابية وأقل سلبية، فيها من الرحمة والكرم أكثر مما فيها من الكراهية أو التجنب:

(أ) أنا اعتبر أن ما فات مات.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما ٥

هذه العبارة تنطبق علي ٤

هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما ٣

هذه العبارة لا تنطبق علي ٢

هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً ١

(ب) أسعى دائماً لأخذ حقي .

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما ١

هذه العبارة تنطبق علي ٢

هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما ٣

هذه العبارة لا تنطبق علي ٤

هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً ٥

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا ....

هذه هي درجتك في الصفح

٢٣- المرح والدعابة Play Ful ness and Humor

تحب الابتسام وتحب أن تجعل من حولك مبتسماً، وتستطيع أن ترى الجانب المشرق من الحياة، ما تقدم من جوانب هذه القوة كالعطف والروحانية يتصف بالجدية، أما القوتان الاخيرتان فيتصفان بالبهجة والمرح، هل تحب اللعب؟ هل تحب المرح؟

(أ) امزج العمل بالمرح كلما كان ذلك ممكناً.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما ٥

هذه العبارة تنطبق علي ٤

هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما ٣

هذه العبارة لا تنطبق علي ٢

هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً ١

(ب) نادراً ما أقول شيئاً مضحكاً.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما ١
هذه العبارة تنطبق علي ٢
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما ٣
هذه العبارة لا تنطبق علي ٤
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً ٥

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا ....

هذه هي درجتك في المرح

٢٤- الحيوية / تأجج العاطفة/ الحماس Zest – Passion - Enthusiasm

هـــل لديك حيوية؟ هل تضع كل طاقتك وقوتك (تضع قلبك) فيما تعمله؟ هل تصحو من نومك متدفقاً حيوية ومتطلعاً لليوم الجديد؟ هل تبعث الحيوية فيمن حولك؟ هل تشعر أن بداخلك طاقة ملهمة؟

(أ) أضع كل طاقتي وقلبي فيما أعمله.

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما ٥
هذه العبارة تنطبق علي ٤
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما ٣
هذه العبارة لا تنطبق علي ٢
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً ١

(ب) أتجهم كثيراً (أكشر).

هذه العبارة تنطبق عليّ تماما ١
هذه العبارة تنطبق علي ٢
هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما ٣
هذه العبارة لا تنطبق علي ٤
هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً ٥

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هي درجتك في الحيوية

ملخص :

سوف تحصل على درجتك وما تعنيه هذه الدرجة وموقعها بالنسبة للآخرين إذا كنت قد أنهيت المقياس، ووضعت كل درجة حصلت عليها أمام القوة الخاصة بها، فالخطوة التالية أن ترتبها من اكبر درجة لأصغر درجة.

(أ) الحكمة والمعرفة :

- حب الاستطلاع والانشغال (الاهتمام) بالعالم.
- حب التعلم.
- القدرة على الحكم / التفكير الناقد/ العقل المتفتح.
- البراعة/ الأصالة/ الذكاء العلمى .
- الذكاء الاجتماعي/ الذكاء الشخصي/ الذكاء الوجدانى .
- البصيرة.

(ب) الشجاعة :

- الجسارة ، الإقدام.
- المثابرة، الإنتاجية، الصمود.
- الاتساق مع الذات، الأصالة ، الأمانة.

(جـ) الحب والإنسانية :

- العطف والكرم.
- منح الحب وتقبل الحب.

(د) العدالة :

- المواطنة / الواجب / العمل فى فريق/ الولاء.
- العدل والمساواة.
- القيادة.

(هـ) الاعتدال :

- ضبط النفس.
- التدبر (الحرص) / التحفظ / الحذر.
- التواضع / الحياء.

(و) التسامى :

- تذوق الجمال والتميز.
- الامتنان.
- الأمل / التفاؤل / التوجه للمستقبل.
- الروحانية / الإحساس بوجود هدف / الإيمان / التدين.
- الصفح والرحمة.
- المزاح والدعابة.
- الحيوية / قوة العاطفة / الحماس

سوف تجد فى الأغلب خمس تقديرات أو أقل تحصل فيها على ٩ أو ١٠ وتمثل أعلى القوى لديك ـ تبعاً لإجاباتك، ضع دائرة حولها - وسوف تجد كثيراً من الدرجات الضعيفة ٤ أو أقل إلى ٦ وهذه جوانب الضعف لديك.

سوف تجد فى الجزء الأخير من الكتاب مناقشة لموضوعات عن العمل والحب والوالدية، ويرى الكاتب أن استخدام ما لديك من قوى فى هذه المجالات بصورة دائماً أى يومياً وفى كل المواقف ـ قدر استطاعتك هو طريقك لحياة طيبة، حكاية (نيكي) تذكرك أن الحياة الطيبة يمكن بنائها بصقل وتنمية جوانب القوة التى لدينا. ثم استخدامها لتحمينا من جوانب ضعفنا وما يترتب على هذا الضعف من مواقف.

القوى التي تميزك

أنظر إلى القائمة التي تضم أعلى خمس قوى لديك، سوف تشعر أن معظمها قوى أصيلة فيك، ولكن قد تجد واحدة أو اثنين لا تصفك ولا تعبر عنك .. ليست أنت - لقد تبين من هذه القائمة أن القوى الخمس لديّ حب التعلم، والمثابرة، والقيادة، والأصالة، والروحانية، أربع منها تعبر عني ، ولكن القيادة ليست مني ، أنا أستطيع أن أقود بكفاءة إذا اضطررت، ولكنها ليست قوة أمتلكها. حين استخدمها فإنني أبذل جهداً كبيراً وأرهق بشدة، وأحسب الساعات حتى انتهى منها وحينئذ أشعر بسعادة غامرة أنني انتهيت وأستطيع العودة لأسرتي . وأعتقد (الكاتب) أن كل إنسان لديه العديد من القوى التي تميزه والخاصة به - وهذه هي جوانب القوة في طابعك والتي أنت على وعي بامتلاكها، بل وإذا كان لك أن تنجح في حياتك فعليك أن تمارسها كل يوم في عملك، ومع من تحب، وحين تلعب، ومع أطفالك.

والآن أنظر إلى قائمة القوى الخمس، واسأل نفسك هل تصدق المحكات الآتية عليها.. طبق هذا التدريب على كل قوة:

- شعور بالملكية والأصالة (هذا أنا فعلاً).
- شعور يجمع بين الحماس والرضا عندما أعبر عنها.
- أسجل فيها تقدماً سريعاً حين أمارسها.
- لا أتوقف عن تعلم أساليب جديدة للتعبير عنها.
- السعي الشديد لإيجاد طرق لاستخدامها.
- شعور بحيوية وتدفق عند استخدامها (لا أحد يستطيع أن يوقفني).
- يصاحب استخدامها شعور بالانتعاش وليس بالإجهاد.
- تدور حولها كل مشاريع حياتي وما أسعى لتحقيقه.
- يسبب استخدامها البهجة والحيوية والحماس.

إذا انطبق واحداً أو أكثر من هذه المحكات على القوى الخمس، فهى القوى التى تميزك - كرر استخدامها بقدر استطاعتك، وفى أكبر عدد من المواقف، أما إذا لم تنطبق هذه المحكات على واحدة أو اثنتين من قائمة القوى الخاصة بك، فقد لا تكون هذه القوى هى التى تعبر عنها فى العمل ومع من تحب وفى اللعب ومع أطفالك. وإليك المعادلة التى أقدمها للحياة الطيبة - استخدم القوى المميزة لك كل يوم فى المجالات الهامة فى الحياة، كى تحصل على أكبر قدر من السعادة الحقيقية، والرضا الحقيقى . أما كيف تستخدم هذه القوى فى العمل، وفى الحب ومع الأبناء لكى تجعل لحياتك معنى، فهذا هو موضوع الجزء الأخير من هذا الكتاب .

الجزء الثالث :

الفصل العاشر : العمل والرضا الشخصى .

الفصل الحادى عشر : الحب .

الفصل الثانى عشر : تنشئة الأطفال .

الفصل العاشر

العمـــل والرضـا الشخصى

تخضـــع حياة العمل لتغير مذهل لدى أكثر الشعوب ثراءًا . فمن المثير للدهشة أن المـــال كقيمة فى حياة العمل لدى هذه الشعوب آخذ فى التراجع أمام قيمة الرضا عن الحـــياة. إن النـــتائج التى طرحت بالفصل الرابع بشأن الرضا عن الحياة بدت شديدة الوضوح . لقد بدأ يترسب فى الفهم أن تحقيق مزيدًا من المال - بعد توفير الأمن - قد لا يضـــيف إلا القلـــيل وربمـــا لا يضيف شيئا للشعور الذاتى بالرضا. فعلى الرغم من ارتفـــاع الدخـــل الحقيقى فى أمريكا بنسبة ١٦% فى الثلاثين عاما الأخيرة ، فإن من يصفون أنفسهم بأنهم "سعداء جداً" تتراوح نسبتهم فيما بين ٢٩% إلى ٣٦%. هكذا يـــبدو الأمـــر وكأن المال يكشف عن عجزه عن شراء السعادة الحقيقة. وعندما يفطن الـــناس إلى تلك الحقيقة ، ويدركون أن زيادة المرتبات والترقيات والبدلات لا تشترى مثقال ذرة من الرضا بالحياة يثور تساؤل منطقى ألا وهو ، فيم تكون اتجاهات ودوافع الأفـــراد نحـــو العمل ؟ لماذا سيفضل الفرد الكفء وظيفة معينة دون غيرها ؟ ما الذى ســـيجعل الموظف مخلصاً للشركة التى يعمل بها؟ ما هو الباعث الذى يدفع العامل لأن يدفع قلبه وروحه فى تحقيق إنتاج عالى الجودة؟

إن الاقتصـــاد الأمـــريكى - على حد تعبير الكاتب - يتحول الآن وبسرعة من اقتصـــاد المال إلى اقتصاد الإرضاء satisfaction economy ، صحيح أنه عندما تكون الوظـــائف أكـــثر ندرة يكون للرضا الشخصى وزناً أقل ، على أن هذا الرضا يساوى الكـــثير عـــندما تصبح الوظائف أكثر وفرة. وعموماً فالتوجه الذى يسود الآن ومنذ عقديـــن ماضيين يعمل لصالح الرضا الشخصى . أنظر مثلا إلى مهنة العمل بالقانون فى أمـــريكا ، من المعروف أنها الآن تحظى بأعلى دخل بين المهن الأخرى ، وهى تفوق فى ذلـــك المكانة التى احتلتها مهنة الطب فى التسعينات من القرن الماضى . ومع ذلك فإن

من الملاحظ أن شركات العمل بالقانون تنفق الآن وبسخاء على تشجيع العاملين فيها علـى الاستمرار فى العمل والبقاء فيه أكثر من إنفاقها على تعيين أعضاء جدد ، حيث لوحـظ أن العـاملون الجدد بتلك الشركات - وحتى العاملين غير الجدد - يهجرون العمل بالقانون ليتجهوا نحو العمل الذى يجعلهم أكثر سعادة. إن إغواء الثروة الضخمة مدى الحياة فى نهاية سنوات عديدة من الإنهاك فى عمل متدنٍ ، فقد الكثير من سطوته، والعملة الجديدة التى أصبح عالم اليوم يسعى لها هى الرضا. هناك الملايين من الأمريكيين ممـن يتألقون فى وظائفهم يهمسون فى أنفسهم " إننى لا أشعر بالرضا فى عملى " ردى على تلك التساؤلات هو أنه من الممكن أن تستمد الرضا أو السعادة من عملك ، وأن هـذا بالإمكـان تحقـيقه عن طريق الإفادة أو المزيد من الإفادة من القوى المميزة لك signature strengths فى العمل ، عندئذ سيكون باستطاعتك استعادة جاذبية عملك.

يطرح هذا الفصل فكرة تعظيم الرضا فى العمل ، وحتى يمكن رفع الرضا فى العمل إلى حده الأقصى - كما يقول الكاتب - يتعين عليك أن تُفعِّل قواك المميزة فى الوظيفة التى تعمل بها ، والتى اكتشفتها بالفصل السابق ، ومن المفضل أن يتم هذا بصفة يومية ، إن هذا الأمر يمثل حقيقة جذرية بالنسبة للعاملين فى مجال السكرتارية وفى مجال القانون وفى مجال التمريض. إن إتقان العمل على نحو يكشف عن قواك ومزاياك الفعالة كل يوم لا يـؤدى إلى جعل العمل أكثر إمتاعاً فحسب ، بل إنه يعمل أيضا على تحويل العمل الروتـينى أو المهنة المقيدة تحويلاً أشبه بفعل السحر إلى عمل جاذب ، والعمل الجاذب يعـد مـن أكثر أشكال العمل جلبا للإحساس بالرضا ، لأن الرضا هنا يتحقق لذاته ، لا مـن أجـل المزايا المادية التى يوجدها العمل ، وإنه لمن المنطقى التنبؤ بأن الاستمتاع بالحالـة الـناتجة والـتى تتسم بالتدفق Flow ، سريعاً ما تحقق مكاسب مادية متزايدة للعمـل . ولذلك نجد أن المؤسسات التى ترفع من هذه الحالة (التدفق) لدى موظفيها تتخطى المؤسسات التى تعتمد فقط على المكاسب المادية.

وحـتى فى مجال النظم السياسية حيث الحد الأدنى من الأمن والحرية ، فالمتوقع أن تشـهد النظم السياسية تحولاً يتجاوز المواصفات الأمنية ، ويسعى بصدق وجدية نحو تحقيق السعادة للمواطنين .

إذا كنا لا نصدق أن المال سوف يفقد سطوته سريعًا وقريبًا فى هذا البلد الرأسمالى، فسوف أقدم مثالاً آخر فى مجال التربية والتعليم حيث كان المناخ السائد فى الأربعينيات من القرن الماضى مناخًا مهددًا ، وكان التهديد بالرسوب هو السلاح المفضل فى أيدى المعلمين ، ولكن سرعان ما اختفى هذا المناخ ليحل محله التدعيم والمكافأة والتقبل ، حدث هذا عندما اكتشف التربويون أن هناك مسارًا آخر غير التهديد والعقاب يحقق أهداف التعليم . وكما اكتشف التربويون هذا المسار فسوف يكتشف الاقتصاديون مسارًا يؤدى لمزيد من الإنتاجية وهو بالطبع ليس مزيدًا من المال.

ربما يتسرب إليك الشك - أيها القارئ - فيما أقول.... وربما تتعجب متسائلا.." أيفقد المال قوته فى ظل اقتصاد رأسمالى؟ كيف؟ "... ونحن نقول لك أن هذا ممكن إذا اكتشفنا الطريق إلى الإنتاجية العالية بعيدا عن المال . ذلك هو الموضوع الذى يدور حوله هذا الفصل.

دعنى أروى لك حكاية طريفة عن عامل نظافة بإحدى المستشفيات ، وكيف استطاع أن يجعل من عمله مصدرا للشعور بالرضا و السعادة لنفسه وللمرضى الذين يعمل فى خدمتهم. ففى إحدى زياراتى لواحد من أقرب أصدقائى أصيب بغيبوبة ، واحتجز بسببها بالمستشفى ، لاحظت رجلاً بديناً يرتدى ملابس المستشفى البيضاء ، يحرك مدفأة السرير بحجرة صديقى ، ثم بدأ يضبط وضع بعض الصور على الحائط ، ثم يرجع خطوة للوراء ويرقبها ثانية ، فيشعر بعدم الارتياح لها ، فيعود ليعدل من وضعها من جديد ، وقد لاحظت أنه فى كل يوم يفعل نفس الشيء الذى كان يفعله فى اليوم السابق ، بل إنه كان يحضر معه بعض الصور الفوتوغرافية لبعض الأماكن أو المناظر الطبيعية أو الزهور أو الطيور ، ويقوم بتعليقها على الحائط المواجه لسرير صديقى .

" هل لى أن أسألك عما تفعل؟ " وجهت سؤالى إليه بطريقة مهذبة فأجابنى " تقصد وظيفتى؟" إننى أعمل ممرضاً بهذا الدور ، ولكنى أحضر معى صوراً ولوحات كل أسبوع كما ترى الآن ، فأنا مسئول عن صحة كل هؤلاء المرضى . عندك مثلاً السيد (س) ، لم يفق منذ أن أحضروه هنا ، ولكن عندما تتحقق له الإفاقة ، أحب أن أجعله يرى أشياء جميلة كأول ما تقع عليه عيناه".

إن هــذا الممرض الذى يعمل بالمستشفى لم يُعرِّف عمله على أنه إفراغ وتنظيف مدفــأة الفراش أو تنظيف الصوانى ، ولكنه عرفه بأنه يعمل على حماية صحة مرضاه ، ويدبــر بعض الأشياء الجميلة ، ليملأ بها هذا الوقت الصعب من حياتهم. وربما يكون عمله من الوظائف الدنيا لكنه أحاله إلى عمل فيه براعة وفن.

كيف يمكن للمرء أن يعدل من عمله على النحو الذى يخلق لديه إحساسا بالرضا؟ العـلماء يحـددون ثلاثة أنماط " للتوجه نحو العمل " هى الوظيفة job ، والمهنة career والانجــذاب وهــو العمل الذى يؤدى بدافع داخلي Calling . فأنت تمارس "وظيفة" للحصول على أجر فى نهاية الأسبوع ، ولا تبحث عن أى عائد آخر منها ، فهى مجرد وســيلة لهدف (من قبيل شغل الفراغ، أو دعم الأسرة) وعندما يتوقف الآجر ، فإنك تنقطع عنها، أما المهنة فإنها تستلزم ، أن تكشف عن إنجازاتك من خلال إحراز التقدم، وكل تقدم تحرزه يضفى عليك مزيداً من الاعتبار والمقام والقوة ، فضلا عن المنصب ، وعــندما تــتوقف الترقــيات، أوتقترب من مغادرة القمة فى المنصب ، يتسرب لديك الشعور بالاغتراب وتبدأ فى البحث عن الرضا والمعنى فى مكان آخر.

أما العمل الجاذب أو العمل ذو النداء الداخلى أى الذى يبعث لدى الفرد شعوراً بأنه مدعو لأدائه فأنه ينطوى على ارتباط وجدانى بالعمل لذاته. والأفراد الذين يعملون بهــذا النمط يرون أن عملهم يسهم فى نفع ومصلحة عامة ، فى شئ أكبر مما يبدو عليه بــالفعل ، فالعمل هنا يستوفى لذاته دون اعتبار للمال أو الترقى ، وعندما يتوقف المال ويبلغ الترقى منتهاه ، فإن العمل يستمر. كانت النظرة المعتادة أن يقتصر العمل الجاذب عــلى الأعمــال الســامية ، كــتلك التى يعمل بها الكهنة وعلماء الدين ، والقضاة ، والأطــباء ، والعــلماء ، لكن ثمة اكتشاف فى هذا المجال : هو أن أى وظيفة يمكن أن تصــبح عملاً جاذباً ، وأى عمل جاذب يمكن أن يصبح وظيفة " فالطبيب الذى ينظر إلى عملــه كوظيفة ، ويعنى به أساساً ليجنى دخلاً جيدًا من ورائه، لا يكون لديه عمل جاذب ، بينما يبدو جامع النفايات الذى ينظر إلى عمله على أنه هو الذى يجعل العالم أكثر نظافة وأكثر صحة ، ممارساً لعمل جاذب.

لقـــد أمكن لبعض العلماء التوصل إلى هذا الاكتشاف من خلال بحث درسوا فيه ٢٨ فـــردا من عمال النظافة بإحدى المستشفيات ، كانوا كلهم يحملون توصيفا وظيفيا واحـــداً ، لكـــن كان من بينهم عمالاً يرون وظيفتهم كعمل جاذب ، فهم يمارسون عملهم على نحو يجعله شيئاً له معنى ، إنهم يرون أنفسهم يمثلون شيئاً مهماً يتوقف عليه شـــفاء المرضـــى ، وهـــم يراعون الوقت فى عملهم حتى يُعظّمون من فاعليته فيلبون احتـــياجات الأطباء والممرضات حتى يتسنى لهم أن يتفرغوا ويبذلوا مزيدا من وقتهم فى المشـــاركة فى مداواة المرضى ، وهم يضيفون على مهامهم الأصلية مهاماً أخرى (كأن يدخلـــوا البهجة على المرضى ، تماما مثل ما كان يفعل عامل النظافة بالمستشفى الذى أشـــرنا إليه فى المثال السابق ، وفى مقابل هذا كان هناك عمالا آخرين يمثلون مجموعة العمـــل الوظـــيفى (الذين يرون عملهم كوظيفة) فقد كانوا يرون عملهم أنه ببساطة لا يزيد عن كونه مجرد تنظيف للحجرات. لنستكشف الآن كيف ترى أنت عملك؟

استكشاف العمل ـ الحياة

من فضلك اقرأ الفقرات الثلاث التالية ، وحدد أى الحالات الثلاث (أ) أم (ب) أم (جـ) تنطبق عليك ، وإلى أى مدى.

الآنســـة (أ) تعمل لتحصـــل على دخل كاف يعينها على الحيـــاة ، على أنها لو كانت مؤمَّنة مالياً فإنها لن تفكر فى الاستمرار فى هذا العمل ، وربما تعمل شيئاً آخر غيره . إن وظيفة الآنسة (أ) تعتبر ضرورية لها بشكل أساسى ، مثل التنفس أو النوم . إنهـــا دائمـــاً تتمنى أن يمر الوقت فى العمل على نحو أسرع ، وهى تستبق إجازة نهاية الأســـبوع والإجازات الأخرى بشوق بالغ ، ولو عاشت الحياة مرة أخرى فإنها ربما لا تلـــتحق بـــنفس مجـــال العمل ، بل ربما لا تشجع أحداً من أصدقائها أو أبنائها على الالتحاق بمجال عملها، إنها تتوق جدا إلى التقاعد.

الآنســـة (ب) تستمتع بعملها ، ولكنها لا تتوقع أن تكون فى وظيفتها الحالية بعد خمس سنوات ، فهى تخطط لكى تنتقل إلى وظيفة أفضل ، ذات مكانة أعلى. إن لديها أهداف عديدة للمستقبل تتعلق بالمراكز التى تود أن تتقلدها فى نهاية الأمر. أحيانا يبدو

عملها مضيعة للوقت ، ولكنها تعلم أنه يتعين عليها فى وضعها الراهن أن تؤديه أداءً جيداً بما يحقق ارتقائها الوظيفى . إنها لا تقوى على الانتظار للحصول على الترقية ، والترقى فى نظرها يعنى الاعتراف بجودة عملها ، وهو دلالة على نجاحها بالمقارنة بزملائها فى العمل.

أما عمل الآنسة (جـ) فهو يشكل واحداً من أهم جوانب حياتها. إنها تشعر بسعادة غامرة لأنها تعمل فى هذا المجال ، ولأن ما تعمله يمثل أمراً حيوياً لأى فرد ، فهو عادة ما يكون أول الأشياء التى تتحدث بها عن نفسها إلى الناس ، وهى تميل لأخذ العمل معها إلى المنزل ، حتى فى الإجازات ، بل إن غالبية أصدقائها من بين زملاء العمل ، وهى تنتمى لجمعيات ونوادى ترتبط بعملها ، إن الآنسة (ج) تشعر بالرضا عن عملها لأنها تحبه ، ولأنها تعتبره أنه هو الذى يجعل من العالم عالماً أفضل (مما لو كان بدونه) وربما تشجع أصدقائها وأبنائها على اتخاذ نفس خط عملها ، وقد يصيبها الاكتئاب لو أجبرت على التوقف عن العمل ، وهى لا تتطلع إلى التقاعد.

والآن لتحدد إلى أى مدى تشبه الآنسة (أ)

إلى حد كبير جدا	إلى حد ما	قليلا	لا على الإطلاق

وإلى أى مدى تشبه الآنسة (ب)

إلى حد كبير جدا	إلى حد ما	قليلا	لا على الإطلاق

وإلى أى مدى تشبه الآنسة (ج)

إلى حد كبير جدا	إلى حد ما	قليلا	لا على الإطلاق

والآن من فضلك قدر معدل رضاك عن وظيفتك على مقياس من سبع درجات حيث : الدرجة ١ = عدم الرضا على الإطلاق الدرجة ٤ = بين الرضا وعدم الرضا الدرجة ٧ = رضاء كامل.

الدرجة على المقياس scoring : الفقرة الأولى تصف وظيفة ، والثانية تصف مهنة أما الثالثة فتصف عملا جاذباً ، ولكى تقدر كميا ما يكافئ (كل حالة من الحالات الثلاث) فإنه يمكن اعتبار استجابة إلى حد كبير جدا = ٣ ، إلى حد ما = ٢ ، قليلا =

١ ، لا على الإطلاق = صفر فلو أنك ترى عملك كعمل جاذب مثل الآنسة (ج) فى الفقـرة الثالـثة (حيـث التقدير يساوى درجتان فأكثر) ولو كنت راض عن عملك (بدرجة ٥ أو أكثر) فالقوة الأكبر لديك ، وإذا لم تكن كذلك ، فإن عليك أن تعرف كـيف يحول الآخرون عملهم إلى عمل جاذب ، إن الفارق الذى يوجد بين الوظائف والأعمال الجاذبة وغير الجاذبة على النحو الذى أدركناه بين عمال النظافة بالمستشفى ، هـو نفسـه الذى يوجد أيضا بين العاملين بالسكرتارية والمهندسين ، والممرضات ، وعمال المطابخ ، ومصففى الشعر.

إن السر ليس فى إيجاد الوظيفة الملائمة ، وإنما هو فى إيجاد الوظيفة التى تستطيع أن تجعلها أنت ملائمة من خلال تحويلها إلى عمل جاذب.

مصففو الشعر :

إن عملـية تصـفيف الشـعر ليست مجرد عمل آلى . فمنذ ما يزيد على عقدين ماضـين، اتجـه كثيرون من المصففين فى المدن الكبيرة بأمريكا إلى إضفاء جاذبية على عملهم من خلال التركيز على طبيعته التى توحى بالمودة والآلفة والخصوصية الشخصية، إذ تعمـل المصففة على توسيع حدود العلاقة مع العميلة أولاً عن طريق الحديث الودى معها والذى تعبر فيه عن بعض السمات الشخصية الخاصة بها (أى خاصة بالمصففة) من خـلال ذلـك تجعل عميلتها تبادلها هذا الحديث الشخصى ، بهذا تحول هذا العمل إلى عمل أكثر إمتاعاً عن طريق إضفاء الحميمية عليه.

الممرضات :

إن نظـام العـناية بالمستشـفى القائم على الكسب والذى تم تطويره حديثا فى أمريكا، يفرض ضغوطاً على الممرضات على نحو يجعل عملهن (فى رعاية المرضى) يتسم بالروتينية والآلية . وهذا أمر مكروه فى غُرف التمريض (بعض الممرضات يلجأن - إزاء ذلـك - إلى اخـتلاق الفرص للتواجد بين مرضاهن ، حيث يركزن الانتباه عن قرب على عالم المريض ، مما يمكنهن من أن يخبرن بقية الفريق (القائم على رعاية المريض) عن

تفصـيلات مهمـة عـن المريض لا يستطيع غيرهن الحصول عليها ، كما أهن يسألن أعضـاء الأسرة عن حياة المريض ، وبذلك يجعلوهم (أى أفراد الأسرة) مشاركين فى عملية تحقيق الشفاء للمريض ، ويستخدمن ذلك فى رفع معنويات المرضى.

عمال المطابخ :

لقـد استطاع طهاة المطاعم أن يحولوا عملهم شيئاً فشيئاً من إعداد الطعام إلى فن للطـبخ ، فهـم يحـاولون إعـداد الطعام بأجمل ما يمكن عمله فى تكوين الوجبة ، ويسـتخدمون طرقا مختصرة لتطوير الكم الكبير من المهام التى تنفق فى العمل ، وعلاوة عـلى ذلك فهم يركزون أيضا على الطبق والوجبة إجمالا بدلا من التركيز على عناصر كـل طـبق . لقد أحالوا عملهم من مجرد عمل آلى إلى عمل يتسم بمزيد من البساطة والجمال.

وثمـة شئ آخر فى تلك الأمثلة يبدو أكثر عمقاً من مجرد وجود أشخاص إيجابيين فى مهـن معيـنة يعملـون على جعل وظائفهم أقل آلية واقل روتينية ، وأكثر اتساماً بالطبيعة الاجتماعية ، وأكثر تحقيقًا للجمال أو للفن إن الأهم من هذا كله فى اعتقادى ، هـو أن مفـتاح تحقـيق البراعة فى أدائهم لأعمالهم هو أهم يجعلوها تدخل فى إطار الأعمال الجاذبة ، أى يحيلوها إلى أعمال تحتاج إليهم وتعتمد على قواهم المتميزة ، كما يجعلوهـا تحقـق نفعاً عاماً ، وهاتان السمتان معاً لازمتان لكى يصبح العمل جاذباً ، ولا يـتأتى ذلك بإحداهما دون الأخرى ، فالعمل لصالح الإنسان وفائدته يمكن تحقيقه عـن طـريق مـزيد مـن العاملين ، مزيد من المصممين للبرامج التربوية ، ومزيد من المناهضين للعنف ، ومزيد من العاملين فى مجال التكنولوجيا الدقيقة ، لكن أياً من تلك الأعمـال مـن الممكن ألا تكون جاذبة رغم أها تحقق نفعاً عاماً ، لأن العمل الجاذب ينـبغى أن يمس قواك المميزة (التى لا يشاركك فيها أخر) ، وعلى العكس فثمة أداءات تكـون أنـت مغرماً بها مثل جمع الطوابع أو الموسيقى ، ويمكن أن تستخدم فيها قواك المـيزة ، لكنها ليست جاذبة (ولا تدخل فى إطار الأداءات التى تتسم بالحاجة إليك) لأن هذا النمط من الأداءات لا يتوفر فيه سمة تحقيق النفع أو الصالح العام .

لنتأمل معاً الحكاية الواقعية التالية والتى يرويها المؤلف عن أحد أصدقائه وكيف أمكنه تحويل عمله من مهنة ناجحة إلى عمل جاذب.

كانت (صوفيا) ودوم (دومينيك) ينظفان الأطباق فى المطبخ الضيق بمطعم والديهما - الزمان كان فى ١٩٤٧ ، والمكان هو هويلنج Wheeling بغرب فرجينيا Virginia حيث كانت الحياة صعبة. كان والد دوم عائدا من الحرب إلى وطنه منكسراً، وكانت الأسرة تكدح معاً من الفجر وحتى منتصف الليل لمجرد العيش وتجنب الضياع وعند ماكينة دفع الحساب ، كان يقف زبوناً ، شعره غير مصفف ، ذا لسان بذئ ، وكان يبدو ضخم البنية - على الأقل - بالنسبة لدوم. كان الرجل يتثاقل على الأم شاكيا لها سوء الطعام الذى قدم له. "إنه أقرب لمذاق الفئران منه إلى اللحم "، و" حتى الشراب" ..... صاح غاضباً وهو يقبض على كتف المرأة. " أنه سكير ومزعج " همست صوفيا فى خوف لأخيها دومينيك ذى السنوات الثمان " أنظر ما يفعله هذا الرجل مع أمى الآن فى الخارج .....

وبدون تفكير ، دفع دوم بنفسه إلى خارج المطبخ ، ليقف حاجزاً بين أمه والزبون قائلا " هل لى أن أساعدك سيدي؟ " .... نعم لقد كانت البطاطس باردة....." " إنك لعلي حق تماما ، والدتى وأنا فى غاية الأسف ، فكما ترى ، فقط نحن الأربعة ، نبذل معاً قصارى جهدنا ، والليلة فقط ، لم نتمكن من أن نكون عند مستوى الظن بنا. إننا حقاً نود أن تأتى إلينا مجدداً ، ولسوف ترى أننا نستطيع أن نؤدى لك خدمة أفضل. لتسمح لنا بأن نعفيك من الحساب الآن ، ولنهديك خصماً عندما تعود لتجربنا مرة أخرى. " إنه لمن الصعب الجدل مع صبى صغير مثل هذا ... شكراً" وخرج مغادراً .. وهو مسرور جدا بنفسه وغير غاضب من المطعم.

بعد مرور ثلاثين عاما أفضى إلى دومينيك بأنه بعد تلك المناوشة كان أبواه يعهدان إليه دائما بالزبائن الذين يتسمون بالطباع الحادة الصعبة ليقابلهم هو ، وانه كان يحب عمل ذلك - ومنذ عام ١٩٤٧ وإلى الآن كان والدا دوم يعرفان أن لديهما أبنا معجزة فى الأسرة ، لقد كان لدى دوم مقدرة مميزة مبكرة النضوج وبدرجة تفوق

المعتاد : إنها الذكاء الاجتماعى ، فلقد كان باستطاعته قراءة رغبات واحتياجات وأمزجة الآخرين بدقة غير عادية ، وكان بمقدوره أن يختار الكلمات الصائبة تماما ليقولها فيكون لها فعل السحر، وعندما تصبح المواقف أكثر سخونة ، يكون دوم أكثر برودة وأكثر مهارة بينما قد يكون الآخر ثائراً وعاملا على زيادة اشتعال الموقف ، لقد نمّا والدا دوم هذه المقدرة لديه ، وكان هو يستميل كل ما يستدعى ذكاءه الاجتماعى كل يوم.

بهذا المستوى من الذكاء الاجتماعى يمكن لـ دوم أن يعمل فى وظيفة كبيرة فى الاستقبال ، أو الدبلوماسية أو إدارة العاملين فى نقابة أو شركة كبرى . إلا أنه كانت لديه مقدرتين مميزتين أخريين هما : حب التعلم والقيادة. واليوم ، وهو فى سن الثانية والستين يعد دومينيك أكثر الدبلوماسيين الذين أعرفهم مهارة فى المجتمع العلمى ، الأمريكى . كان واحداً من رواد أساتذة الاجتماع فى أمريكا. واصبح فيما بعد رئيسًا للجامعة .

ويمكن اكتشاف مقدرته (براعته) غير المرئية فى كثير من الأعمال الكبرى فى العلوم الاجتماعية الأوربية والأمريكية، وإنى لأعتبره هنرى كيسنجر Henry Kissinger الجامعة ، فأنت فى وجود دومينيك تشعر أنك أهم شخص فى عالمه وهو يفعل هذا على نحو رائع ولافت للنظر ، دون أية شائبة تملق أو مداهنة يمكن أن تثير ارتيابك. وحينما يكون لدىَّ مشكلات دقيقة (تتطلب الحذر) على نحو غير معتاد فى العلاقات الإنسانية بالعمل ألجأ لنصيحته. إن ما حوَّل عمل دومنييك من مهنة شديدة النجاح إلى عمل جاذب وبارع ، هو حرصه على تجسيد القدرة على استخدام قواه المميزة الثلاث كل يوم.

إذا استطعت أن تجد طريقة لاستخدام قواك المميزة فى العمل ، وأن ترى عملك كعمل يسهم فى الصالح (النفع) الأكبر فأنت إذن لديك عمل جاذب ، وعندئذ يتحول عملك من كونه وسيلة ثقيلة مرهقة إلى وسيلة إرضاء. وأكثر ملامح السعادة التى يمكن أن تشعر بها أثناء يوم العمل هو أن يغمرك شعوراً بالتدفق ، شعورا كاملا بداخلك

بـــأنك فى بيـــتك وأنت تعمل. لقد سعى أحد المهتمين بهذا الأمر - وهو يدعى مايك تشيكسنتمهاى وقد سبق ذكره فى الفصل السابع - سعى لاكتشاف حالة التدفق هذه طـــوال العقود الثلاثة الماضية حتى يمكن لكل فرد أن يفهمها ويمارسها . وكان من أهم ما توصل إليه فى ذلك أن التدفق يبدو كحالة وجدانية إيجابية لا يرتبط بها أى تفكير أو وعـــى . وهـــى تحدث بكثرة لدى بعض الأفراد (على سبيل المثال المراهقون فى الطبقة العاملـــة ، وفى قمـــة الطبقة المتوسطة) وهناك من لا تحدث لديهم بكثرة (المراهقون الفقـــراء جداً والأغنياء جداً) . كما رسم مايك الخطوط الكبرى للظروف التى تحدث فى ظـــلها تلك الحالة ، وربط هذه الظروف بالعمل الـــمُرضي ، إن التدفق لا يمكن أن يستمر على نحو متصل على مدى يوم عمل كامل من ثمانى ساعات. لكنه - فى أفضل الظروف - يمكن أن يحدث لك لدقائق معدودة فى مناسبات مختلفة. وهو (أى التدفق) يحدث عندما تتناغم(تتكامل) التحديات التى تواجهها مع قدراتك بشكل دقيق. علماً بأن هذه القدرات لا تتضمن فقط مواهبك وإنما تشتمل أيضا على قواك وفضائلك.

إن العمـــل هو الوقت المثالى لحدوث التدفق (هو بمثابة وقت الشحن) ؛ لأنه على خلاف وقت الفراغ يبنى كثيرا من ظروف التدفق فى داخله وبذاته (أى فى داخل العمل وبذاتـــه). ففى العمل عادة ما تكون هناك أهداف وقواعد وأداء واضح، وهناك مردود عن الكيفية التى نؤدى بها العمل ســـواء كان درجة الجودة أو الســـوء ، والعمل عادة مـــا يشـــجع على التركيز ويقلل من التشتت إلى حده الأدنى. وفى كثير من الحالات يـــزاوج العمل بين الصعوبات ومواهبك بل حتى والقوى التى لديك ، والنتيجة المترتبة عـــلى ذلك أن الناس يشعرون فى الغالب بحالة الانهماك والانشغال وهم فى العمل أكثر مما يشعرون بها وهم فى البيت ، كل هذه الظروف التى ترتبط بسياق العمل تبدو مواتية لحدوث التدفق.

يقـــول أحد المبدعين وهو يدعى جاكوب رابينو Jacob Rabinow والحاصل على العديد من براءات الاختراع - وهو يصف حالة التدفق لديه لـــ مايك قائلاً " إنه لمن الممـــتع حقـــاً أن تتملكنى فكرة جديدة حتى ولو كانت غير ملفتة لأحد ، لأن متعتها

المجردة لدى المرء هى أن يقفز إلى وعيه شئ غريب ومختلف". الشيء المهم فى مسألة التدفق وقت العمل هو أنه غير قاصر على ذوى الأعمال والوظائف الكبرى أمثال المخترعين والمثالين وكبار القضاة والمؤرخين ، ولكنه يحدث أيضا لدى بقية الناس من أمثالنا ، وأنه باستطاعتنا أن نُحيل الكثير من أعمالنا الدنيا إلى أعمال بارعة جاذبة لنستمتع بها بدرجة أكبر.

ولقياس مقدار التدفق ابتكر مايك طريقة أخذ عينات من الخبرة the experience sampling method (ESM)، والتى سبق أن أشرنا إليها بالفصل السابع ، وهى تستخدم الآن على نطاق واسع من العالم.

ومن اللافت للنظر أن الأمريكيين يخبرون التدفق فى العمل بمعدلات تفوق خبرتهم به فى وقت الفراغ. فى دراسة تمت على ٨٢٤ شاباً أمريكياً ، حلل مايك وقت الفراغ إلى مكوناته الإيجابية فى مقابل مكوناته السلبية حيث بدت الألعاب والهوايات إيجابية فهى تولد التدفق بنسبة ٣٩% من الوقت ، وتولد شعوراً سلبياً باللامبالاة بنسبة ١٧% من الوقت ، وعلى العكس بدت مشاهدة التليفزيون والاستماع إلى الموسيقى سلبية ، حيث أنها تولد تدفقا بنسبة ١٤% فقط من الوقت بينما تولد لامبالاة فى ٣٧% من الوقت. وعلى هذا هناك الكثير مما ينبغى الحديث عنه فى شأن الاستخدام الإيجابى فى مقابل الاستخدام السلبى لأوقات الفراغ لدينا، وهنا يذكرنا مايك بأن "جريجور مندل Gregor Mendel صاغ تجاربه الشهيرة فى الوراثة فى إطار الهواية. كذلك لم يتوصل بنيامين فرانكلين Benjamin Franklin إلى صقل عدسات الضوء عن طريق العمل الوظيفى ، وإنما عن طريق الاهتمامات الشخصية وكذلك كتبت إيميلى ديكينسون Emily Dickinsonقصيدتها الرائعة وهى بصدد التفكير فى نظام لحياتها الخاصة".

ومن معالم اقتصاد الوفرة وانحسار البطالة أن يعتمد تحديد الشخص للوظيفة التى يختارها – إلى حد كبير – على قدر التدفق الذى تستدعيه الوظيفة عند العمل ، بدرجة أكبر من اعتماده على الفروق فى الأجر أو الراتب ، وليس سراً أو لغزًا أن تعرف كيف تختار عملك أو كيف تحيله إلى عمل جاذب على نحو يولد مزيداً من التدفق ، إن

التدفق يتحقق عندما تتناسب التحديات - سواء الكبيرة منها أو اليومية التى تواجهها - تناسباً جيداً مع قدراتك ، وفيما يلى اقدم لك وصفة لمزيد من التدفق :

- تعرف على قواك المميزة.
- اختر العمل الذى يتيح لك استخدامها يوميا.
- أجعل من عملك الحالى عملاً جاذباً بالطريقة التى تتيح لك استخدام قواك المميزة فيه بدرجة أكبر.
- إذا كنت أنت القائم بالتوظيف ، اختر الموظفين الذين تتواءم قواهم المميزة مع العمل الذى سيقومون به وإذا كنت مديراً وفّر مجالاً يسمح للعاملين بأن يقوموا بالعمل فى نطاق الأهداف التى تضعها أنت.

إن مهـــنة العمـــل بالقانون تعتبر حالة جيدة للدراسة ، يمكن أن تتبين منها كيف تطلق ما لديك من طاقة للتدفق ليتحقق لك أداء مرضياً فى وظيفتك.

لماذا يبدو المشتغلون بالقانون غير سعداء ؟

إن مهـــنة العمـــل بالقانون تُعد أعلى المهن مكانة وأكثرها تحقيقاً للربح المادى فى أمـــريكا ، لهـــذا تمتلئ قاعات كلية الحقوق بالملتحقين الجدد. على أنه تبين فى استفتاء حديـــث أن ٥٢٪ من المحامين المشاركين فى هذا الاستفتاء وصفوا أنفسهم بأنهم غير راضيين ومن المؤكد أن المشكلة هنا ليست بمشكلة مادية ، فحتى ١٩٩٩ كان المحامون المســـاعدون فى أكبر الشركات يتقاضون ما يمكن أن يصل إلى ٢٠٠ ألف دولار سنوياً عند دخولهم العمل ، أما المحامون القدامى فقد تجاوزوا الأطباء والذين يمثلون أعلى المهن مـــن حيث الدخول. وعلى الرغم من هذا ، فالمحامون يكشفون عن صحة نفسية سيئة بصـــورة مـــلحوظة ، بـــل إنهم أكثر عرضة للاكتئاب من الجمهور العام ، فقد وجد باحـــثون بجامعة جونز هوبكنز Johns Hopkins إن العرض الرئيسى للاكتئاب يرتفع بصـــورة جوهرية بين ثلاثة فقط من المهن التى تم استطلاعها والتى بلغت ١٠٤ مهنة. وعـــندما تم ترتيب تلك المهن وفقاً للعوامل الاجتماعية الديموجرافية (السكانية) ، احتل المحـــامون قمـــة القائمـــة فى المعاناة من الاكتئاب ، والذى بلغ لديهم ضعف ما لدى

العاملين بوجه عام بمقدار ٣,٦ مرة . كذلك تبين أن المحامين يعانون أيضا من إدمان الكحوليات ، والاستخدام المُجَّرم للمواد المخدرة بمعدلات أعلى بكثير مما هى عليه لدى غير المحامين . كما تبدو أيضاً معدلات الطلاق بين المحامين - خاصة النساء منهم - أعلى منها لدى العاملين فى المهن الأخرى . وهكذا يجسد المحامون - على أى مقياس - التناقض الذى تحمله عبارة "المال يُضيِّع أصحابه"، فهم أصحاب أعلى مهنة من حيث الدخل ، ومع ذلك هم غير سعداء وغير أصحاء بما لا يتناسب مع ما يحققون من كسب . وهم يعلمون أن الكثيرين منهم يتقاعدون مبكراً ، أو يتركون المهنة كلية.

يرى علم النفس الإيجابى ثلاثة أسباب رئيسية لهذا الخلل فى حياة المحامين . الأول هو التشاؤم والذى لا يشير إلى المعنى الشائع (رؤية الكوب نصف فارغ) وإنما يشير إلى الأسلوب التشاؤمى فى التفسير الذى عرض فى الفصل السادس . هؤلاء المتشائمون يميلون لأن يعزوا أسباب الأحداث السلبية إلى عوامل ثابتة (غير قابلة للتغير) وكلية (عامة) (أى أنها أحداث لن تتغيرا أبداً ، وأنها بسببها لإفساد كل شئ) فالمتشائم يرى الأحداث السيئة مفسدة ودائمة (مزمنة)، وأنها خارج نطاق التحكم أو السيطرة. بينما يراها المتفائل موضعية ومؤقتة وقابلة للتغير. يرتبط التشاؤم بسوء التوافق فى معظم سلوكيات المتشائمين . فالطلاب المتشائمون يحصلون على درجات أدنى من الطلاب المتفائلين فى سجلهم الأكاديمى . والسباحون المتشائمون الذين يمكنهم أداء السباق فى وقت أقل من الوقت القياسى يتخلفون من جراء عزائمهم المنخفضة التى يسببها التشاؤم بصورة أسوأ من السباحين المتفائلين فى المباريات .

هكذا يكون المتشائمون ، فاقدى لكثير من مراكز الصدارة . ومع ذلك فهناك استثناء لهذا الواقع ، هو أن أداء المتشائمين يكون أفضل من غيرهم فى مجال القانون . تبين هذا للمؤلف عندما قام باختبار كل الملتحقين بكلية الحقوق بفرجينيا Virginia Law School وتم ذلك باستخدام صورة من اختبار التفاؤل - التشاؤم الذى تم عرضه بالفصل السادس وقد تمت متابعة هؤلاء الطلاب عبر سنوات الدراسة الثلاث بالكلية. كشفت النتائج عن تعارض شديد مع الدراسات السابقة فى مناحى الحياة الأخرى ، حيث ظهر طلاب القانون المتشائمون - فى المتوسط - محققون نجاحاً أفضل من أقرانهم

المستفائلين . وقد تعدى أداء المتشائمين الكثير من أداء المتفائلين على المقاييس التقليدية للإنجاز .

إن التشاؤم ينظر له على أساس أنه شيء إيجابي بين المشتغلين بالقانون . لأن النظر إلى المشاكل على أنها مسببة لفساد أو أذى ، وأن هذا أمر دائم وغير مؤقت لهو من الأمور التي يعتبرها القانون من قبيل الحكمة أو الاحتراس والتدبر. والنظرة الحكيمة تمكّن المحامي الجيد من استشراق كل خدعة وكل كارثة قابلة للاحتمال أو للتصور والتي قد تعرض له في أي صورة من صور التعامل. إن القدرة على استباق المجال الكلي للمشكلات والخداعات المحتملة والتي يعمى عنها غير العاملين بالقانون لهي من القدرات المطلوبة بدرجة عالية لدى المحامي الخبير ، فهو يستطيع عن طريق هذه القدرة أن يتصدى للدفاع عن عملائه في مواجهة تلك الاحتمالات البعيدة . وإذا لم يكن لديك هذه الحصافة أو الحكمة والنظر في عواقب الأمور – منذ بدء العمل في هذا المجال – فإن كلية الحقوق لابد وأن تسعى لتدريسها لك . ومع ذلك فمن دواعي سوء الحظ في هذا أن السمة التي تساعدك على تحقيق الكفاءة في مهنتك قد لا تجعلك دائما إنساناً سعيداً .

" ولا شك أن هناك مهن أخرى – مثل القانون – حافلة بالأمثلة التي توضح كيف تكون السمة المحققة للكفاءة في العمل عاجزة عن تحقيق السعادة لصاحبها في مناحي أخرى في الحياة. من ذلك على سبيل المثال ما يحكى عن إحدى المعالجات النفسيات ، وعن مهارتها الفريدة وغير المعهودة في التنبؤ بحالات الفصام التي ستصيب بعض الأطفال في المستقبل من خلال ملاحظتها لسلوك الأطفال في سن ما قبل المدرسة. وعلى الرغم من أن الفصام كاضطراب لا يكشف عن نفسه إلا بعد سن البلوغ ، فإن شيوع العامل الوراثي في الإصابة به جعلت العائلات التي يوجد بها تاريخ للإصابة بالمرض تهتم بمراقبة أطفالها منذ سن مبكر لترقب من منهم سيكون عُرضه لهذا الاضطراب حتى يمكن الشروع في بذل كل محاولات التحصين الاجتماعية والنفسية الممكنة لدعم المناعة للطفل القابل للإصابة ، لهذا السبب كانت العائلات ترسل أطفالها في سن الرابعة من العمر من سائر أنحاء الولايات المتحدة إلى تلك الاختصاصية النفسية،

حيـث تجـرى للطفل مقابلة على مدى ساعة ، ثم تجرى تقديراً لمدى احتمال إصابته بالفصام مستقبلاً ، وكان يلاحظ أنه تقدير يتسم بدقة غير عادية.

هذه المهارة المهنية الرفيعة حققت لهذه الإخصائية نجاحًا عظيمًا فى عملها ، ولكن ليس فى حياتها الشخصية ، فقد أصبحت غير قادرة على الاستمتاع بالحياة لأنها منشغلة بتفسـير الظواهر المرضية فى كل ما تراه ، فحولت حياتها الشخصية إلى فشل . كذلك الأمـر فى حالة المحامين ، إنهم لا يستطيعون تحويل سمة التدبر الحذر (أو التشاؤم) عندما يغـادرون مكاتبهم . فالمحامون الذين يستطيعون التنبؤ بوضوح بالتطور السيء للأمور بالنسبة لعملائهم ، يستطيعون التنبؤ أيضاً بمدى السوء الذى يمكن أن تصل إليه الأمور بالنسبة لهم . والقانونيون المتشائمون يميلون للاعتقاد بأنه لن يكون لديهم رفيق ، أو أن مهنتهم أشبه بالخدعة، أو أن شريك الحياة لديهم خائن أو أن الاقتصاد مهدد بكارثة ، وذلك على نحو يفوق الأشخاص المتفائلين . هكذا تبدو سمة التشاؤم تلعب دوراً حيوياً فى المهـنة ، ومـع ذلك تحمل فى طياتها خطورة احتمال الإصابة بالاكتئاب فى الحياة الشخصية . والتحدى الذى غالبا ما لا يكون مواتياً للمحامين ، هو أن يبقى الشخص متدبراً (متشائما) فى نطاق عمله ، على أن يكبح هذا الميل خارج نطاق ممارسة العمل بالقانون .

وثمة عامل نفسى ثان يبدو مربكا للقانونيين لاسيما الجدد منهم . هو ضيق نطاق حـرية اختيار القرار فى المواقف شديدة الوطأة . وحرية الاختيار تشير إلى الاختيارات الـتى يعتقد الشخص أنه يملكها فى الوظيفة (أو العمل). فى دراسة هامة عن العلاقة بين ظـروف العمل والاكتئاب ومرض الشريان التاجي لوحظ أن الأفراد الذين يعملون فى هـذا الطراز من الوظائف التى تقل فيها حرية الاختيار يصابون بأمراض القلب التاجية والاكتئاب أكثر بكثير من الأفراد الذين يعملون فى سائر الوظائف الأخرى .

ويعتبر المشتغلون بأعمال التمريض والسكرتارية ضمن أولئك الذين يمارسون هذا الطـراز مـن العمل المهدد للصحة. وأصبح من المحتمل فى السنوات الأخيرة أن ينضم إلـيهم فى تلـك القائمة الملتحقون الجدد بشركات الأعمال القانونية الكبرى . فهؤلاء القانونـيون الصـغار غالباً ما يقعون فى هذا المأزق الذى ينطوى على ضغوط شديدة الوطأة مصحوبة بإمكانية اختيار منخفضة . فإلى جانب العبء الشديد المرتبط بممارسة

القانون فإن هؤلاء الملتحقين غالباً ما يكون نفوذهم فى العمل ضعيفاً إلى حد كبير، فلا يكـــون بوســـعهم عمــــل مقابلات إلا فى حدود ضيقة مع رؤسائهم فقط أما العملاء أنفسهم فلا يقيمون معهم أى اتصال . وفى الواقع يظل الكثيرون منهم - على الأقل فى السنوات الأولى للممارسة - معزولين فى نطاق البحث وكتابة المذكرات.

أمـــا أكثر العوامل السيكولوجية عمقاً فى بعث التعاسة لدى العاملين بالقانون فى أمـــريكا هو أن القانون الأمريكى أصبح يشبه لعبة المكسب - الخسارة ، وليميز بارى شــــوارتز Barry Schwartz بين الممارسات التى تحمل ربحها أو خصائصها الإيجابية فى ذاتها من تلك التى تستهدف الربح من الخارج كما فى السوق الحر . فالرياضى الهاوى يجـــد فى شعوره بالتمكن شيئًا جميلاً فى ذاته (ربحًا) ويرى المعلم فى عملية التدريس فى ذاتهـــا شيئًا جميلاً (ربحًا) ويرى الطبيب فى معالجته المريض شيئًا جميلا وتعتبر الحميمية شـــيئًا جمـــيلاً فى الصـــداقة ، هذه الممارسات : الرياضى ، المعلم ، الطبيب ، الصديق لا تقارن بالربح والخسارة فى السوق الحرة ، فهذه العلاقات ليست ربحًا وخسارة وإنما هى جمال ذاتى وربح ذاتى .

لقـــد أصـــبحت ممارســـة الرياضة بهدف بيع تذاكر أكثر فى المباريات ، وأصبح التدريس وسيلة للنجومية ، وأصبح العلاج الطبى وسيلة لإدارة الرعاية الطبية ، وبنفس المـــنطق تحول القانون من ممارسة ذات معنى جميل فى ذاتها ، معنى خاص بالعدالة لتصبح تجارة مقننة تهدف إلى الانتصار وحماية المتهم من دخول السجن .

إن الممارســـات الـــتى تحمـــل الخير والجمال فى ذاتها أو بداخلها ممارسات تحمل المكســـب للجمـــيع win - win فالمعلم والتلميذ يحققان النمو ، والعلاج الطبى يشفى الجمـــيع . فى كلمة واحدة إن ممارسة أعمال السوق فى تنوعها تنتمى إلى مبدأ المكسب - الخســـارة (طرف يكسب وطرف يخسر - win - lose) فى معظم الأحوال وليس فى كل الأحوال .

لقـــد أشرنا فى الفصل الثالث إلى أن الانفعالات والعواطف الإيجابية هى التى تخلق معادلـــة المكسب للجميع (مكسب - مكاسب) على حين أن الانفعالات والعواطف

السلبية مثل الغضب والقلق والحزن تخلق معادلة المكسب - الخسارة - ويمكن القول أن العمل بالقانون ينتمي لهذه الفئة الأخيرة . مكسب أحد الجانبين يعادل تماماً خسارة الجانب الآخر ، وهي تختلف عن الممارسات التي تتميز بكونها مزدوجة المكسب ، حيث تعم الفائدة أو المنفعة كلا الجانبين ، أو تغمر كل الأطراف. وعلى قدر ما يدخل في تكوين العمل بالقانون من خصائص لعبة المكسب - الخسارة يكون حجم الانفعالات السلبية التي تطغى على الحياة اليومية لدى القانونيين. أضف إلى هذا أن القانونيين يبدون مدربين على أن يكونوا عدوانيين وميالين لمحاكمة الآخرين ، ومحللين للأمور ، ومنفصلين انفعاليا عن الآخر. وهذا يولد توابع انفعالية يمكن التنبؤ بها لدى ممارسي القانون : حيث يبدو هو أوهي مكتئبا ، قلقاً ، غاضباً في أوقات كثيرة.

مقاومة عدم السعادة لدى القانونيين :

في ظل تشخيص علم النفس الإيجابي لمشكلة الخلل الذى يصيب القانونيين ، ظهرت عوامل ثلاثة تقف خلفه هي : التشاؤم ، والحرية المحدودة في اختيار القرار ، وكون القانون جزءاً من عالم المكسب - الخسارة الضخم.

كل عامل من الاثنين الأول له دواء . فقد سبقت مناقشة جزء من علاج التشاؤمية في الفصل السادس ، ويورد المؤلف في كتابه "التفاؤل المتعلم" (المكتسب) "learned optimism" برنامجا مفصلا لمجابهة الأفكار التشاؤمية مجابهة فعالة. والأمر الأكثر أهمية في حالة القانونيين هو بعد الانتشار pervasiveness أو العمومية - انتشار التشاؤم وعموميته التي تتجاوز نطاق العمل بالقانون - وهناك تدريبات في الفصل(١٢) من كتاب "التفاؤل المتعلم" يمكن أن تساعد القانونيين الذين يرون الأسوأ دائما في أي سياق يتعرضون له ، بأن تجعلهم أكثر تمييزا لسائر جوانب حياتهم الأخرى وذلك باستخدام تكنيكيات معينة ، هذه التكنيكيات يمكن أن تعلم القانونيين استخدام التفاؤل في حياتهم الشخصية ، مع احتفاظهم بالتشاؤمية التكيفية اللازمة لحياتهم المهنية. ومن الأمور الموثقة جيداً أن التفاؤل المرن يمكن تعلمه في سياق جماعي كأن يتم في شركة للقانون ،و في فصل دراسي مثلا ، وإذا كان لدى الشركات والمدارس الرغبة في التجربة ، فلا شك أن الآثار الإيجابية على الأداء وعلى الحالة المعنوية لدى صغار القانونيين سوف تكون جوهرية.

أما بالنسبة لمشكلة الحرية المحدودة فى القرار ، والتى ترتبط بضغط نفسى مرتفع ، فإنها تجد العلاج هى الأخرى ، لاشك أن العمل فى ظل الحرية فى اختيار القرار سوف يجعل صغار القانونين أكثر رضى وأكثر إنتاجاً فى الوقت نفسه. واحد طرق تحقيق ذلك هو أن يتم تكييف يوم العمل لدى رجل القانون على نحو يضمن له تحقيق قدر كبير من التحكم الشخصى فى العمل ، لقد استطاعت شركة فولفو Volvo أن تحل مشكلة مشابهة فى قطاع خطوط التجميع فى فترة الستينات من القرن الماضى ، وذلك عن طريق منح العامل من خلال المشاركة فى بناء سيارة كاملة وسط مجموعة عمل بدلاً من قيامة ببناء نفس الجزء بصورة متكررة ، بالمثل فى حالة المستجد فى مجال القانون ، يمكن إعطاؤه إحساساً أفضل بالصورة كاملة وتقديمه إلى العملاء ، وتدريبه على يد محامين أقدم ، كما يتم إشراكه فى مناقشات خاصة بمحاضر الجلسات ، لقد بدأت بعض شركات القانون العمل بهذه السياسة فى إطار مجابهة الاستقالات غير المسبوقة من قبل صغار العاملين.

وفى ظل هذه السياسة أتجه الاهتمام إلى المحامى المبتدئ الذى يلتحق بشركات القانون ، إذ لا يتم تأهيله فقط فى سمة التدبر والنظر فى عواقب الأمور ، وفى المواهب التى تميز القانونيين مثل الذكاء اللفظى المرتفع ، ولكنه يزود أيضا بمجموعة إضافية من القوى المميزة غير المستغلة (من قبيل القيادة أو الأصالة أو العدالة أو الحماسة أو الدأب والمثابرة أو الذكاء الاجتماعي) بل أصبح من الواجب على كل شركة للقانون أن تكتشف القوى المميزة لدى الملتحقين بها(اختبار القوى فى الفصل الأخير سوف يحقق هذا الهدف) ولا شك أن استثمار وتفعيل تلك القوى سوف يعمل على التمييز بين العضو ضعيف الهمة والعضو النشط المنتج ، ولتكن هناك خمس ساعات يتم تخصيصها من أسبوع العمل لـ "وقت القوة المميزة" وتفعيلها فى مهمة محددة غير روتينية لاستغلال قوى الفرد فى خدمة أهداف الشركة.

إن القوى المميزة للأفراد مثل الحماسة ، والمهارة اللفظية الفائقة ، والشجاعة ، والأصالة ، والمثابرة والدأب ، والذكاء الاجتماعى والقيادة ، والتى قد تتكشف لدى الملتحقين الجُدد بمهنة مثل المحاماة ، يمكن أن تضعف أو تتبدد ، أو تفقد الكثير من

قيمتها إذا أهملت أو استغلت فى مهام روتينية ، على حين أنها تنمو وتزدهر إذا ما تم تفعيلها فى إعمال تتطلبها وتستثيرها ، لاسيما إذا اجتمعت أكثر من واحدة من تلك القوى معاً فى شخص واحد ، عندئذ تتعاظم الفائدة.

وهناك نقطتان أساسيتان عليك أن تضعهما فى الاعتبار عند التفكير فى مسألة استعادة جاذبية العمل ، وكيفية تطبيقها فى سياق عملك . النقطة الولى هى أن ممارسة القوة المميزة دائماً ما تناظر لعبة المكسب المزدوج ؛ فهى ترتبط بالإنتاجية العالية من ناحية ، وتولد مزاجاً إيجابياً لدى ممارستها من ناحية أخرى. وهذا يقودنا إلى النقطة الأساسية الثانية: وهى أن هناك علاقة واضحة بين كل من الانفعال الإيجابى عند العمل، والإنتاجية العالية ، وانخفاض التقلب المزاجى ، وارتفاع الإخلاص (الولاء).

إن الاستعانة بنموذج العمل بالقانون هنا ليس إلا لكونه مثالا غنيا لكيف تستطيع مؤسسة ما (على سبيل المثال شركة للقانون) أن تشجع موظفيها على استعادة جاذبية العمل الذى يؤدونه ، وكيف يمكن للأفراد فى أى سياق أن يصقلوا أو يعيدوا تشكيل وظائفهم على نحو يجعلهم اكثر رضى - فكون الوظيفة تحمل طبيعة المكسب - الخسارة فى هدفها النهائى ، فان ذلك لا يعنى أن الوظيفة تعجز عن تحقيق المكسب المزدوج فى الوسائل التى تتبعها لبلوغ هذا الهدف . أن الرياضات التنافسية والحرب ، كلاهما يعد من ابرز الأمثلة على لعبة المكسب - الخسارة إلا أن كلا من الجانبين لديه الكثير من اختيارات المكسب - المكسب فى منافسات التجارة والرياضة ، و حتى فى الحروب ذاتها ، من الممكن تحقيق النصر فيها عن طريق بطولات فردية أو عن طريق بناء فريق . وهناك فوائد جلية عند اختيار نموذج المكسب المزدوج عن طريق استغلال القوى المميزة من اجل تحقيق مزايا افضل . فهذا المنحى يجعل العمل أكثر إمتاعا ، ويعمل على تحويل الوظيفة أو المهنة إلى مجال جاذب ويزيد من التدفق ، ويرسخ الولاء، وهو بلا شك اكثر قابلية لتحقيق الربح ، وفضلا عن كل هذا فإن غمر العمل بعامل الإرضاء ، يمكن أن يؤدى إلى تحقيق خطى واسعة وسريعة فى الطريق إلى الحياة الجيدة.

الفصل الحادي عشر

الحب

نبدأ هذا الفصل عن الحب بتجربة قام بها أستاذ شاب فى علم الإدارة بالجامعة ليؤكد لنا شيئًا عن الالتزام وكيف يكون غير منطقى ، فقد أعطى طلبة المقرر الذى يدرسه كوبًا فخاريًا عليه شعار الجامعة ، وأخبرهم أنه يمكنهم إعادته إلى المكتبة بالجامعة مقابل خمسة دولارات ، كما يمكنهم الاحتفاظ به ليدخلوا به مزادًا . وفى المزاد يشترك زملاء لهم لديهم أشياء أخرى عليها شعار الجامعة كأقلام وغيرها وكلها بخمسة دولارات وفى المزاد كان كل طالب يرى فيما يملكه أنه يساوى سبعة دولارات، وأن ما يملكه الآخر يساوى أربعة دولارات فمجرد امتلاكك لشىء ما يرفع من قيمته، ويرفع من انتمائك له .

كان الموضوع الذى يدور حوله الفصل السابق هو أن العمل يبدو أكبر كثيراً من كونه مجرد جهد يؤدى من أجل أجر متوقع. والموضوع الذى يدور حوله الفصل الراهن يتمثل فى فكرة أن الحب أكبر بكثير من كونه مجرد عاطفة تمنح مقابل ما نتوقع الحصول عليه (وهذا أمر لا يثير دهشة الرومانسيين ولكنه صادم لنظريات علماء الاجتماع). فالعمل يمكن أن يكون مصدراً للحصول على الرضا أو السعادة على نحو يفوق كثيراً الحصول على الأجور فحيث يكون العمل جاذباً ، فإنه يكشف عن الطاقة الفريدة المدهشة فى طبيعتنا للالتزام العميق نحوه . إن الحب يتفوق على العمل فى هذا الأمر. إنه العاطفة التى تجعلنا نتمسك بالآخر ولا يمكن أن يعوضه شئ بالنسبة لنا. إن الحب يكشف عن قدرة الإنسان على أن يقيم وعوداً تسمو كثيراً على الأنانية التى قد تبدو لدى البعض تلك القدرة التى تتحدى نظرية الأنانية الإنسانية السائدة.

إن الإنسان لا تسيره قوانين الاقتصاد فقط ولا يدفعه المنطق وحده فى المعاملات . وهذا يعنى أن الإنسان homo sapiens وليس homo economic us .

هناك ادعاء أن الإنسان homo economicus يحكمه الاقتصاد والأنانية وأن الحياة تحكمهـــا قوانـــين السوق ، وكما تعقد الصفقات ، فإننا نسأل أنفسنا عمن حولنا ، ما الذى سيعود علىَّ من هذه العلاقة ، وكلما توقعنا مزيدًا من الفائدة ، كان استثمارنا للحب أكثر جودة - وليس أدل على خطأ هذه الدعوة من الحب .

تصـــور نفســـك أنـــك تعمل فى بنك ، وجاءك (س) يطلب قرضًا ، ولديه كل المؤهلات والضمانات للحصول على القرض ، وعلى ذلك توافق على إعطائه القرض . ثم جـــاءك "ص" ليطلب قرضًا أيضًا وقد ماطل فى سداد القرض السابق وليس لديه أى ضمانات للحصول على القرض ، لذلك ترفض طلبه . المفارقة هنا أن (س) الذى لديه كل المقومات الإيجابية يحصل على القرض ، وأن "ص" الذى فى أمس الحاجة لا يحصل علـــيه . خلاصـــة ذلك أنه فى عالم تحكمه homo economicus أى يحكمه الاقتصاد والأنانية ، ينسحق الضعفاء والمحتاجون .

ســـيأتى وقـــت أدعو الله ألاّ يكون قريبًا يصيبنا فيه الوهن أو المرض ، نفقد فيه نضـــارتنا وقوتنا ومالنا ، وفى كلمة واحدة نصبح مثل "ص" فى المثال السابق ليس لدينا ما يؤهلنا للاستثمار كيف استطعنا أن نستمتع بالحياة قبل هذا الوقت ؟

لأن هـــناك مـــن ساندنا بما منحه لنا من حب وصداقة . فالحب هو الذى يجعلنا نتمســـك بمـــن نحب ، ولا نقبل عنه بديلاً ، فالحب يمنح الإنسان القوة والطاقة ليلتزم ويتسامى عن توقع مقابل ، ويسخر من نظرية الأنانية الفطرية فى الإنسان .

إن الزواج ، والارتباط المستقر بين اثنين ، والحب الرومانسى - كل أشكال تلك العلاقة التى تُسمى زواجاً عبر هذا الفصل من باب الاقتصاد فى الوصف - تحقق نجاحاً عـــلى نحـــو لافت للنظر من منظور علم النفس الإيجابى . ففى إحدى الدراسات التى أجريـــت عن السعداء (Seligman & Diener) ، تبين أن كل واحد من المحققين لأعلى درجـــات الســـعادة والذين مثلوا ١٠٪ من عينة الدراسة (باستثناء واحد منهم) كان يعـــيش علاقـــة رومانسية وقت إجراء الدراسة. بل أن الحقيقة الأقوى من ذلك والتى تكشـــفت عـــن الزواج عبر استطلاعات كثيرة ، تقول أن المتزوجين هم أسعد من أى

شـــخص آخـــر. كمـــا ظهر أن ٤٠% من الراشدين المتزوجين يصفون أنفسهم بأهم "ســـعداء جداً" فى مقابل ٢٣% فقط من بين غير المتزوجين. وقد تبين أن هذه النتائج تصـــدق عـــلى كـــل مجموعة عرقية تضمنتها الدراسات ، كما أها تصدق أيضاً على الشعوب السبع عشرة التى أجريت فى نطاقها استطلاعات السيكولوجيين. فالزواج أذن يعـــد من عوامل السعادة الأكثر قوة وفاعلية مقارناً بما تحققه الوظيفة أو الموارد المالية أو المجتمع من إرضاء للفرد.

يكشـــف الاكتـــئاب عن عكس ذلك تماما بين المتزوجين : فالمتزوجون أقل الناس اكتئابا ، يفوقهم فى الاكتئاب الذين لم يتزوجوا أبداً من قبل ، ويفوق هؤلاء المطلقون مرة واحدة ثم المتعايشون على طريقة الأزواج ، والمطلقون للمرة الثانية . كذلك يرجع الســـبب الأوَّلى فى حالات الكرب أو الحزن إلى حدوث تمزق فى علاقة مهمة فى حياة الفـــرد : فعندما سُـــئل أمريكيون فى أحد الاستطلاعات " صف أسوأ شئ حدث لك مؤخراً" فإن أكثر من نصف الذين شملهم الاستطلاع الكبير عبروا عن تعرضهم لاهيار أو فقـــدان عاطفى . كما أوضحوا من خلال هذا الوصف أنه كلما ازداد الاضطراب الـــزواجى ازدادت حالات الطلاق وارتفع معها الاكتئاب بشدة ، وفى دراسة أخرى لأحـــد رواد علم الاجتماع الأسرى (Glen Elder) والتى أجراها على ثلاثة أجيال من مواطـــنى ســـان فرانسيسكو بـــ كاليفورنيا – تبين أن الزواج يحصِّن الناس بقوة ضد الاضـــطرابات والمتاعب. وفى المؤلف المعنون "الاكتئاب الكبير والحروب" "the great depression, and wars" كان المتزوج هو أفضل من صمد فى مواجهة الحرمان والفاقة الـــتى ترتبط بالفقر فى الحياة الريفية. وعندما نوقش فى الفصل الرابع كيف يتأتى لك أن تكون ضمن من يحققون أعلى معدل للسعادة فى إطار الجماعة التى تنتمى لها ، ظهر أن الزواج هو العامل الخارجى الوحيد الذى يمكنه بالفعل أن يضمن ذلك.

لمـــاذا يكون للزواج كل هذه الفاعلية ؟ يقدم علماء النفس الذين أجروا أبحاثا عن الحـــب فى مجـــال علم النفس الاجتماعى الإجابة عن هذا التساؤل ، فهذا هو كيندى هـــازان Kindy Hazan ، وهـــو اختصاصى نفسى فى كورنل Cornell ، يذكر لنا أن

هناك ثلاثة أنواع من الحب. الأول هو حب الآخر الذى يمنحنا الراحة والتقبل والمساعدة ، والذى يدعم الثقة لدينا ويوجهنا. مثال ذلك حب الأطفال لوالديهم. والنوع الثانى يتمثل فى حبنا للآخر الذى يعتمد علينا فى هذه الإمدادات وهو يتمثل فى حب الآباء لأبنائهم . أما النوع الأخير فهو الحب الرومانسى ، والذى يجعل من الآخر (المحبوب) شخصاً مثالياً ، فيضفى على قواه وفضائله قيماً مثالية ، ويقلل من أهمية عيوبه. فإذا تأملنا الزواج من هذه الزاوية نجده يتفرد فى كونه النظام الذى يمنحنا الأنواع الثلاثة من الحب تحت مظلة واحدة ، تلك هى الخاصية التى تجعل الزواج ناجحاً بالشكل الذى يبدو به لنا.

القدرة على أن نَحب ونُحب

يميز الكاتب بين القدرة على أن نَحب وبين القدرة على أن نُحب وقد توصل إلى هذه الرؤية من إجابات مجموعات كثيرة على قائمة القوى الأربع والعشرين (الفصل ٩) فكانت كل مجموعة تضع على قمة القوى العلاقات الحميمة أو الحب .

أساليب منح الحب وتقبل الحب :

يفرق الكاتب بين القدرة على أن تُحب والقدرة على أن تكون محبوباً ، وقد تبين له هذا الأمر بوضوح فى سياق بنائه قائمة القوى والفضائل التى بلغ مجموع عناصرها أربع وعشرين عنصراً ، وهو يوجه القارئ هنا إلى إمكانية قياس الأساليب التى بها يُحب وأن يُحَب ، وذلك باستخدام أحد الاستخبارات والذى يمكن الحصول عليه من خلال شبكة الإنترنت عن طريق الدخول على موقع www.authentichappiness.com، حيث يوجد استخبار العلاقات الوثيقةClose Relationship Questionnaire الذى يستغرق تطبيقه عشر دقائق والذى ألفه كريس فريلى Chris Fraley وفيل شيفر Phil Shaver . وسوف يكون مفيداً أن تسأل شريك الحياة لديك – لو كان لديك شريكاً – أن يأخذه أيضا. وسوف يعطيك هذا الموقع مردوداً مفصلاً ومباشراً عن أساليبك فى الحب. فإذا لم تستخدم الموقع فإن استجاباتك للفقرات الثلاثة التالية فى هذا الجزء ، سوف تعطيك ما سوف يكشف عنه الاستخبار".

الآن حدد أياً من الحالات الثلاث التالية تبدو أقرب إلى أهم علاقة رومانسية سبق أن كانت لديك فى الماضى ؟

١- أجـــد مـــن السهل نسبياً أن أصبح قريباً من الآخرين ، وأكون مرتاحاً باعتمادى عليهم واعتمادهم علىَّ . وفى الغالب لا يقلقنى أن يهجرنى الآخرون أو أن يتقرب منى أحداً بشدة.

٢- أشعر إلى حد ما بعدم الارتياح لكونى قريباً من الآخرين. إننى أجد من الصعب أن أضـــع كامل ثقتى فيهم ، وأن أسمح لنفسى بالاعتماد عليهم. وأكون عصبياً عندما يصـــبح أحداً قريباً منى بشدة ، ولهذا فالذين يقيمون علاقة حب معى يريدوننى أن أكون أكثر حميمية عما أنا عليه بالفعل.

٣- أجـــد أن الآخرين يبدون مضطرين للتقرب منى كما أتمنى ، وغالباً ما أشعر بالقلق عمـــا إذا كان رفيقى لا يحبنى بالفعل أو لا يرغب فى البقاء معى . أريد أن أندمج اندماجاً كاملاً مع الآخر. وهذه الرغبة تجعل الناس ينصرفون بعيداً عنى أحيانًا .

تلـــك هـــى الأساليب الثلاثة للحب : عندما نحب وعندما نُحَب فى عالم الكبار. وهناك أدلة جيدة على أن هذه الأساليب لها أصولها فى الطفولة المبكرة. فلو كان لديك علاقـــات رومانســـية من النوع الذى يقابل الوصف الأول فإنها تسمى بالنوع الآمن secure ، أمـــا الثانـــية فتسمى بالنوع المتجنب avoidant والثالثة تسمى بالنوع القلق anxious .

إن اكتشـــاف هـــذه الأنواع الرومانسية له قصة رائعة فى تاريخ علم النفس. ففى أعقاب الحرب العالمية الثانية ، ازداد الاهتمام فى أوربا بتحسين أحوال الأيتام الصغار ، حيـــث كانـــت هناك حشود من الأطفال الذين مات آباؤهم ووجدوا أنفسهم تحت وصـــاية الولاية. وكان جون بولبى John Bowlby وهو محلل نفسى بريطانى من أكثر الذيـــن لاحظـــوا هـــؤلاء الأطفـــال التعساء. وكان الاعتقاد الشائع بين الأخصائيين الاجتماعـــيين أنـــه لو تم تغذية الطفل ورعايته من قبل عدد من القائمين برعايته وليس بالضـــرورة من قبل شخص واحد فقط ، فإن هذا لن يضر بنمو الطفل. وعلى ذلك ، حصـــل الأخصائيون الاجتماعيون على تصريح بفصل العديد من الأطفال عن أمهاتهم

خاصة إذا كانت الأم فقيرة جداً أو ليس لديها زوج. وبدأ بولبى يلاحظ هؤلاء الأطفال عـن قرب ، فوجد أن استجاباهم كانت شديدة السوء ، وكانت النتيجة الشائعة هى انتشـار السـرقة بينهم. وتبين أن عدداً لافتاً للنظر ممن مارسوا السرقة منهم كانوا ممن ذاقـوا المعاناة فى حياقم مبكراً ، كما كانوا ممن تم فصلهم عن أمهاقم لفترة طويلة ، وقد شخص بولبى هؤلاء الأطفال على أهم بلا عاطفة " وفاقدو المشاعر" وأن ما لديهم هو مزيج من علاقات مصطنعة ، وغضب ومشاعر مضادة للمجتمع.

وما يزعمه بولبى هنا هو أن الرابطة القوية بين الوالد والابن لا يمكن أن يحل محلها أى شئ ، على أن هذه النظرة قوبلت باستهجان أحدث ضجة من قبل الأكاديميين ومن مؤسسات الشئون الاجتماعية كذلك. فالأكاديميون المتأثرون بفرويد كانوا يؤمنون بأن مشـكلات الأطفال لا تنشأ عن عوامل الحرمان فى العالم الواقعى وإنما تنشأ فقط عن الصـراعات الداخلية التى لم تجد طريقها إلى الحل ، وكان ذلك هو فكر القائمين على شـئون الأطفال أيضاً ؛ حيث اعتقدوا أن الأمر لا يحتاج أكثر من إمداد هؤلاء الأطفال فقـط بإشـباعات لحاجاقم الجسمية. وفى سياق هذا الجدل نشأت أولى الملاحظات العلمية عن الأطفال الذين فصلوا عن أمهاقم.

كـان يسمح للآباء فى هذا الوقت أن يزوروا أطفالهم المرضى بالمستشفيات مرة واحدة فقط فى الأسبوع ولمدة ساعة ، فقام بولبى بتصوير أحداث الانفصال عن الآباء، وتسـجيل ما حدث بعدها. حيث تتوالى ثلاثة مراحل هى : الاحتجاج (وهى تشتمل عـلى بكـاء وصراخ ، وخبط الأبواب بعنف، وهز سرير الطفل) كانت هذه المرحلة تسـتغرق ساعات قليلة وربما أيام. يلى هذا مرحلة اليأس والقنوط (وهى تشتمل على تذمـر وفـتور فى الهمة أو كسل بصورة سلبية) أما المرحلة النهائية فهى الفصل (وهى تتضـمن إبعـاد الأطفال عن الوالدين ، والبدء من جديد فى عمل علاقات اجتماعية أخـرى وتفـاعل مـع راشدين وأطفال آخرين وفى تقبل رعاة جدد لهم) والأمر المثير للدهشـة ، أن الطفـل لم تكن تظهر عليه علامات السعادة عند اجتماع الشمل بعد الفراق، وكان من نتائج ملاحظات بولبى غير المباشرة ، ظهور المستشفيات الأكثر عناية بآدمـية الإنسـان، والخدمات الاجتماعية المنظمة لتحسين أحوال الطفل ، وذلك على نطاق واسع.

ولقد تم إخضاع ملاحظات بولبى للدراسة وذلك بواسطة مارى إينسورث Mary Ainsworth، وهى باحثة فى مجال سيكولوجية الأطفال بجامعة جونز هوبكنز Johns Hopkins . ذلك أن إينسورث أخذت ملاحظات بولبى إلى المعمل عن طريق وضع أزواج كثيرة من الأمهات والأطفال فيما أسمته بـ "الموقف الغريب" "strange situation" ، فى حجرة ألعاب يستكشف الطفل فيها بعض اللُعب ، بينما تجلس الأم إلى الخلف فى هدوء. ثم يدخل الحجرة شخص غريب ، وتخرج الأم ، بينما يحاول هذا الشخص ملاحظة الطفل فى سياق اللعب والاستكشاف . بعد ذلك تتكرر عودة الأم مرات عديدة ، وإعادة دخول الشخص الغريب مع مغادرة الأم الحجرة. هذه المرات المتناوبة من الانفصال أتاحت فرصة لإينسورث لأن تفحص بدقة استجابة الطفل ، واكتشاف الطرز الثلاث التى سبق أن ذكرناها. فالطفلة ذات النوع الآمن تستعين بأمها كقاعدة آمنة لاستكشاف الحجرة وعندما تغادر الأم الحجرة ، فإن الطفلة تتوقف عن اللعب ، لكنها سرعان ما تألف الشخص الغريب ، ومن الممكن ملاطفتها لتستأنف اللعب مرة أخرى وعندما تعود الأم ، فإنها تكون على مقربة منها لفترة قصيرة ، ولكنها سرعان ما ترضى وتأخذ فى اللعب مرة أخرى.

أما الطفلة ذات النوع المتجنب ، فإنها تلعب عندما تكون أمها معها ، ولكنها على خلاف الطفلة الآمنة ، لا تبتسم كثيراً ، ولا تطلع أمها على اللعب. وعندما تغادر الأم ، لا تكون الطفلة مكتئبة كثيراً ، وهى تعامل الغريب مثلما تعامل الأم إلى حد كبير (بل أحياناً ما تكون أكثر استجابة له) . وعندما تعود الأم، فإن الطفلة تتجاهلها ، بل ربما تنظر بعيداً . وعندما تحملها الأم ، فإن الطفلة لا تتشبث بها على الإطلاق .

والأطفال ذوات النوع القلق (واللاتى أسمتهن إينسورث "بالمقاومات") "resistant" لا يبدو أنهم يستعينون بالأم على الإطلاق كقاعدة آمنة للاستكشاف واللعب. إنهم يتشبثون بأمهاتهم حتى قبل الانفصال ، ويكونون فى حالة انزعاج شديد عندما تغادرهم الأم ، ولا يهدأوا بدخول الشخص الغريب ، وعند عودة الأم يندفعون نحوها بشدة ليتشبثوا بها ثم ينصرفون بعيداً عنها فى غضب.

أطلــق بولــبى واينسورث على ما كانا يلاحظانه فى استجابات الأطفال سلوك "الــتعلق" "attachment" إلا أن كيندى هازان Kindy Hazan وفيليب شيفر Philip Shaver فطــنا إلى أن بولبى وأنسورث كانا لا يبحثان فقط سلوك التعلق ولكنهما فى الواقــع كانا معنيان أيضا بعاطفة الحب ، لا فى نطاق الأطفال الصغار فحسب ولكن كمــا يقال "من المهد إلى اللحد" . إنهما يفترضان أن الطريقة التى ترى بها أمك وأنت طفلاً يخطو خطواته الأولى، هى الطريقة نفسها التى تصوغ بها العلاقات الحميمة طوال حــياتك . "فالــنموذج الفعال" "working model" لديك فى التعامل مع أمك والذى يســود فى مرحلة الطفولة فيما بعد عندما تتعامل مع أخوتك وأصدقائك المقربين ، يتم فرضــه فى المــراهقة على الطرف الآخر فى أول علاقة رومانسية لك ، بل ربما بصورة أكــبر عند الزواج. على أن النموذج الفعال لديك لا يتسم بالتصلب ، فمن الممكن أن يــتأثر بخبرات سلبية أو إيجابية فى تلك الأوقات . ومع ذلك فهو يملى ثلاثة طرق مختلفة للحب عبر أربعة أبعاد مختلفة هى :

بُعد الذكريات : الراشدون من النمط الآمن يتذكرون والديهم بوصفهما متاحان ، أى يوجــدان أيــنما ومتى كانت الحاجة إليهما ، وبوصفهما يتسمان بالدفء والعاطفة . أما الراشدون من النمط المتجنب فيحملون ذكرى الأم الباردة ، الــنابذة ، غير المتاحة. أما النمط القلق من الراشدين فيحملون ذكرى عن آبائهم باعتبارهم غير عادلين.

بُعــد الاتجاهات : يحظى النمط الآمن من الراشدين باحترام الذات وبمستوى منخفض مــن فقــدان الثقة بالنفس. وهم ينظرون إلى الآخرين على أنهم موضع ثقة يمكن الاعتماد عليهم وأنهم طيبون ويقدمون المساعدة إلى أن تُثبت الخبرات السيئة عكس ذلك. أما ذوى النمط المتجنب فينظرون إلى الآخرين فى ريبة بوصــفهم مخــادعين وليسوا موضع ثقة (مذنبين حتى تثبت براءتهم). وهم يفتقدون الثقة لاسيما فى المواقف الاجتماعية. وفيما يتعلق بالنمط القلق من الراشــدين ، فهم يشعرون أنهم لا يملكون التحكم أو السيطرة على حياتهم

إلا قليلاً . ويجدون من الصعب فهم الآخرين والتنبؤ بمواقفهم ولذلك هم يتحيرون فى أمر الآخرين.

بُعد الأهداف : أصحاب النمط الآمن يناضلون من أجل الفوز بعلاقات حميمة مع أولئك الذين يحبونهم، ويحاولون أن يحققوا توازناً جيداً بين الاعتماد والاستقلالية. أما أصحاب النمط المتجنب فيحاولون البقاء بعيدين عمن يحبونهم ، ويعطون وزناً للإنجاز أكبر من الحميمية. فى حين يبدو أصحاب النمط القلق متشبثين بالآخر إذ إنهم يخافون النبذ دائماً ، وهم لا يشجعون من يحبونهم على الاستقلالية والاعتماد على الذات.

بُعد إدارة الكرب : أصحاب النمط الآمن يتقبلون الكرب عندما يكونوا تحت ظروف مضطربة ، ويحاولون استخدام الكرب الذى يمرون به فى تحقيق أهداف بناءة . وأصحاب النمط المتجنب لا يبدون كربهم للعيان ، فهم لا يخبرونك عندما يتعرضون لظروف مضطربة؛ وهم لا يظهرون غضباً أو أنهم يتقبلونه. أما أصحاب النمط القلق فيتحدثون عما لديهم من كرب وكأنهم يتباهون به ، وعندما يتعرضون للتهديد يصبحون ممتثلين (طائعين) جداً ومستجيبين للوساوس.

هذه واحدة من أصحاب النمط الآمن من الكبار تتحدث عن الرومانسية :

" إننا حقاً صديقان مخلصان، كان هناك انسجام بيننا لفترة طويلة قبل أن نبدأ الخروج معاً – الأشياء التى نحبها واحدة ، وأكثر ما يعجبنى فى علاقتنا أنه ينسجم تماما مع كل أصدقائى المقربين. وباستطاعتنا مناقشة الأمور معاً ، فإذا كان لدينا خلافات مثلا ، فإننا نحلها دائماً عن طريق المناقشة والإقناع – إنه شخص عاقل للغاية – ومن الجميل أننى أتمتع بحرية التصرف ، ولى خصوصيتى ، لأن العلاقة التى بيننا ليست علاقة قائمة على التملك. وأعتقد أن كلاً منا لديه ثقة كبيرة فى الآخر ".

وعلى النقيض من هذه الصورة يبدو النمط المتجنب :

"إن رفيقي هو أفضل أصدقائي . وهو ما أرجو أن يشعر به نحوى. إن معزته لدى مثل معزة أصدقائي الآخرين. أما عن توقعاته هو فى الحياة فلا تنطوى على الزواج أو أى ارتباط آخر طويل المدى مع أى واحدة ، وهو ما أراه أمراً جيداً بالنسبة لى ، لأن تلك هى نفس توقعاتى أنا أيضا. وهو لا يبغى أن تكون العلاقة شديدة الحميمية ، كما أنه لا يتوقع أن يكون الالتزام بيننا شديداً ، وهذا شئ جميل. فمن الأمور المزعجة أحيانا أن تجد شخصا يزداد قربه منك ، ويمارس تحكما فى حياتك بنفس الدرجة".

وأخيراً تلك هى صورة النمط القلق :

" عندما دخلت هناك .. كان هو يجلس على أحد المقاعد ، حقيقة ، هى نظرة واحدة منى ، بعدها شعرت بالذوبان ، لقد كان هو أجمل شئ وقعت عليه عيناى ، وكان أول شئ أجدنى متيمة به . وهكذا خرجنا معاً وتناولنا الغداء فى الحديقة. لقد شعرنا بالانسجام لمجرد الجلوس فى هذا المكان فى صمت. إلا أنه لم يكن صمتاً من قبيل الحرج أو الارتباك. كما هو الحال عندما تقابل غرباء ولا تستطيع أن تفكر فى شئ تتحدث فيه معهم ، فعادة ما يسبب هذا الموقف شعوراً بالحرج. فالأمر معه لم يكن كذلك. لقد جلسنا هناك فقط ، وكان شيئاً رائعًا ، كما لو أننا نعرف بعضنا منذ زمن طويل ، رغم أننا تقابلنا فقط فى مدة لا تزيد عن عشر ثوان ، وهكذا بدأت مشاعرى الأولى نحوه تتتابع بصورة متلاحقة".

نتائج الارتباط الآمن فى الحب :

عندما توصل الباحثون إلى تحديد الفئات الثلاثة من الراشدين ذوى النمط الآمن ، وذوى النمط المتجنب ، وذوى النمط القلق ، بدءوا فى طرح تساؤل عن كيفية حدوث تلك الصور المختلفة فى حياة الحب. تدلنا دراساقم المعملية والواقعية على أن الارتباط الآمن يصير فى النهاية عاملاً إيجابياً فى الحب الناجح. تماماً كما كان يتم إدراكه فى البداية لدى لوليى.

وفى الدراسات التى تمت على المذكرات اليومية للأزواج، برزت نتيجتان رئيسيتان، الأولى هى أن الأفراد الآمنين يبدون أكثر ارتياحاً لكونهم متقاربين ، وشعورهم بالقلق على العلاقة يبدو أقل ، والأمر الأكثر أهمية من هذا هو أنهم يبدون أكثر رضى عن الزواج. لهذا فإن الشكل الأمثل للرومانسية المستقرة المستقيمة هو اثنان يجمع بينهما ارتباط آمن. ولكن هناك العديد من الزيجات يتسم أحد طرفيها فقط بالأمن. فكيف يصير حال هؤلاء ؟ إنه حتى لو كان أحد الطرفين من النمط الآمن ، فإن الطرف الآخر (سواء أكان من النمط المتجنب أو القلق) سوف يكون أكثر رضى عن الزواج مما لو كان مع رفيق أقل أمنا.

ثمة ثلاثة جوانب فى الزواج تحقق الإفادة من النمط الآمن على وجه الخصوص هذه الجوانب هى : منح الرعاية والجنس والتوافق مع الأحداث . فالرفيق الآمن هو أفضل راع لرفيقه وهو لا يكون قريباً من رفيقه فقط ، ولكنه يكون أكثر حساسية لمتى تكون الرعاية مطلوبة ومتى لا تكون مطلوبة. إنه على النقيض من الرفيق القلق الذى يتسم "بالإجبار" فى منح الرعاية (يمنح الرعاية سواء كان الطرف الآخر يريدها أو لا يريدها) وهو على النقيض أيضا من الرفيق المتجنب (الذى يكون بعيداً عن رفيقه ، وغير حساس فى الوقت نفسه لمتى تكون الرعاية مطلوبة).

تتأثر الحياة الجنسية أيضا بالأنماط الثلاثة من الحب. فالنمط الآمن يرى أن الجنس بلا حب لا يكون ممتعاً. أما النمط المتجنب فهو أكثر إثباتا للجنس العرضى الذى يتم بصورة متقطعة وغير مقصودة (ومع ذلك فإنه لا يحصل على كثير منه) وهو يستمتع أكثر بالجنس الذى يرتبط بالحب . والمرأة من النمط القلق تنزع إلى الميول الاستعراضية والإشباع عن طريق النظر أو المشاهدة والاسترقاق أما الرجل من النمط القلق فهو يحصل على الجنس فقط وبقدر أقل.

وفى دراستين عن الأزواج أثناء حرب الخليج وجد أنه عندما يجرى الزواج فى ظل الاضطرابات ، تختلف استجابة كل من النمط الآمن والقلق والمتجنب. إحدى الدراسات أجريت فى إسرائيل ؛ حيث وجد أنه عندما بدأت القذائف العراقية فى العمل

كــان الــنمط الآمن من الناس يبحث عن المساندة لدى الآخرين. على عكس النمط المتجنــب الــذى لم يبحــث عن المساندة (وكأنه يقول "إننى أحاول نسيان الأمر أو تجاهلــه") أما النمط القلق فكان تركيزه ينصب على ذاته وعلى الحالة التى يكون عليها مــن الــتوتر أو الخوف ، الأمر الذى يترتب عليه ظهور الأعراض النفسية والجسمية والعدائــية لــدى أفراد كل من النمط القلق والمتجنب بدرجات أعلى من غيرهم. وفى إطــار الجانب الأمريكى فى الحرب كان الكثيرون من الجنود الأمريكيين قد ذهبوا إلى المعــركة تاركين زوجاتهم ، لقد أتاحت هذه التجربة للباحثين النظر إلى كيفية استجابة الأفــراد ذوى الأنماط المختلفة من الحب نحو خبرات الانفصال عن الطرف الآخر ، ثم عــند اجــتماع الشمل مرة أخرى. لقد كان الحال مشابهاً لحال أطفال دراسة مارى أينســورث ، فكــان الرجال والنساء ذوى النمط الآمن يتمتعون برضا زواجى أعلى وصراعات أقل من غيرهم بعد العودة واجتماع الشمل.

إن الصــورة - بكــل المقاييس تقريباً - تتضمن فكرة أن الأفراد ذوى الارتباط الآمن وذوى العلاقات الرومانسية الآمنة تكون علاقاتهم وتفاعلاتهم أفضل. ومن ثم فإن علم النفس الإيجابى يتجه الآن نحو قضية كيف يمكن للعلاقات الحميمية أن تنضج بمزيد من الارتباط الآمن.

كيف نجعل الحب الجميل أكثر جمالاً :

تبدو القراءة فى مراجع الزواج الرئيسية أمراً يثير الشعور بالأسى بالنسبة للمشتغل بعــلم النفس الإيجابى ، حيث أن هذه المجلدات معنية كلية و إلى حد كبير بقضية كيف تجعــل الــزواج الســئ أكثر قابلية للتحمل. وهى بهذا الاهتمام تبدو معنية بطراز من الرجال المسببين للأذى الجسدى ، وبطراز من النساء الشاكيات المتذمرات والحماوات القاســيات ، فالجمــيع ممــن يتبادلون الاتهامات واللوم المتصاعد على طريقة الدائرة الحلزونــية، على أن هناك بعض الكتب المفيدة المعنية بالكرب (التوتر) الزواجى ، فإذا كــان زواجك يتعرض لاضطراب ما ، فإن أفضل أربعة كتب يمكن الرجوع إليها فى هذا الشأن هى :

Reconcilable Differences by Andrew Christensen and Neil Jacobson, *The Relationship cure* by John Gottman with Joan Declaire, *The seven Principles for Making Marriage work* by John Gottman with Nan Silver, and *Fighting for your Marriage* by Howard Markman, Scott Stanley, and Susan Blum berg.

على أن حل المشكلات ليس هو هدفنا الآن ، فلا علم النفس الإيجابى ولا الفصل الراهن يعالجان موضوع رأب الصدع فى الزواج ولكنهما يعنيان بمسألة كيف تجعل من الزواج المتماسك زواجاً أفضل ، لهذا يكون البحث فى هذه المراجع عن مدعمات صلبة أصـــيلة تقوى علاقات الحب التى هى بالفعل فى حالة جيدة . وتتضمن تلك المؤلفات بـــالفعل بعـــض المضامين الغنية التى بها مسحة من النصح والتى ربما تقوى حياة الحب لديك.

القوى strengths والفضائل virtues :

يمضـــى الـــزواج بصورة أفضل عندما يكون هو وسيلتنا اليومية لاستخدام القوى المميزة لدينا. حقاً إن الزواج هو الوسيلة اليومية للاشباعات. ويبدو فى غالب الأمر أن مـــن يقعون فى حبنا يحدث لديهم ذلك بفضل تلك القوى والفضائل مع بعض عوامل الحـــظ. عـــلى أن الحـــب الذى يقوم على النظرة الأولى دائماً ما يخفت بل قد يلحق الضعف بالإشباع الزواجى بصورة مطردة على امتداد العقد الأول من الزواج ، وحتى مع افتراض وجود قوى تجذبنا نحو من نحب فى البداية ، فإنه إذا لم يكن هناك استخدام مســـتمر للقـــوى المميزة لدينا فى الحياة الزواجية ، فإن السمات التى جذبتنا فى البداية تـــتحول تحـــولاً أشـــبه بفعل السحر من سمات مثيرة للإعجاب إلى عادات مملة تتزايد تدريجـــيا ، وإذا كانـــت الظروف تسير فى اتجاه سيئ ، فإن هذه السمات تتحول إلى بواعـــث للازدراء أو الاحتقار: الإخلاص والوفاء اللذان أحببتهما فى البداية يصبحان مللـــلاً ، تألقهـــا المفعـــم بالحيوية وفطنتها الودودة تصبح ثرثرة مصطنعة ، الاستقامة والكمـــال يمكن أن يعتبرا فى نهاية الأمر نوع من العناد والتشدد ، والمثابرة تصبح تصلباً والكرم يبدو وكأنه حماقة.

لقد استطاع أحد كبار الباحثين فى مجال بحوث الزواج وهو جون جوتمان John Gottman أن يتنبأ مقدماً بمن من الأزواج سوف ينفصلون ، ومن منهم سوف يستمرون معاً. وهو يستخدم هذه التنبؤات فى تصميم برامج لجعل الزواج أفضل. فعن طريق ملاحظة مئات الأزواج أثناء تفاعلهم على مدار ١٢ ساعة يومياً وحتى نهاية أسبوع كامل فيما سُمّى "بمعمل الحب" (عبارة عن شقة مريحة بها كل أسباب الراحة المنزلية ومزودة بمرايات تسمح بالرؤية فى اتجاه واحد) استطاع جوتمان أن يتنبأ بحالات الانفصال بما يفوق ٩٠% من الدقة. وكانت النُذُر التى اعتمد عليها فى تنبؤاته هى :

- تصاعد فى الخلاف يتسم بالخشونة والجفاف.
- نقد الطرف الآخر بدلاً من التعبير عن الشكوى.
- إبداء مشاعر الازدراء.
- الدفاعية بطريقة إطلاق النار لأقل هفوة.
- افتقاد المصداقية (وبخاصة إعاقة التصديق عن طريق الشوشرة)
- لغة الجسم اللغة غير اللفظية (التعبير بالملامح والحركات دون الكلام) السلبية .

وعلى المستوى الإيجابى ، استطاع جوتمان أن يتنبأ أيضا وبدقة أى الزيجات التى سوف تشهد تحسناً فى السنوات التالية من الزواج. لقد وجد أن هؤلاء الأزواج يكرسون وقتاً إضافياً لأمور العلاقة الزوجية بمعدل خمس ساعات أسبوعياً. وفيما يلى إيضاح لما يفعله هؤلاء الأزواج فى هذا الوقت الإضافى :

الانصراف والمغادرة : قبل الافتراق للمغادرة كل صباح يبتدع هؤلاء الأزواج شيئاً معيناً واحداً يقومان به فى ذلك اليوم (٢ دقيقة × ٥ أيام = ١٠ دقائق)

اللقاء بعد العودة : عند نهاية كل يوم عمل يدور الحديث الذى يجمع شملهما حول المشقة التى تعرض لها كل منهما ولكن بصورة معتدلة. (٢٠ دقيقة × ٥ أيام = ساعة و ٤٠ دقيقة)

العاطفة : الملامسة والمداعبة والحمل والتقبيل - كل ذلك يزينه الرقة والصفح. (٥ دقائق × ٧ أيام = ٣٥ دقيقة)

موعد أسبوعي : فقط أن يكون كلاهما فى جو استرخاء ، فيجددان الحب بينهما (مرة كل أسبوع لمدة ساعتين)

الإعجـــاب والتقدير : كل يوم يتم تبادل عاطفة أصيلة وتقدير ، على الأقل مرة واحدة (٥ دقائق × ٧ أيام = ٣٥ دقيقة).

"المـــبادئ السبعة لبعث الفاعلية فى الزواج" ، "The seven principles for making marriage work" ذلك هو عنوان أحد الكتب المعنية بموضوع الزواج ، وهو مـــن تألـــيف جون جوتمان ، ونان سيلفر Nan Silver. وفيه يقدم المؤلفان سلسلة من التدريـــبات لنشـــر دفء جـــذوة الحب والإعجاب ومن أجل أن تصبح القوى أشبه بالتوهج الدائم. وفيما يلى صورة من التدريب .

ضع علامة على ثلاثة من أكثر القوى المميزة لرفيقك:

القوى التى تميز الرفيق (المحبوب ، الزوج)

الحكمة والمعرفة

١- حب الاستطلاع

٢- حب التعلم

٣- الحكم

٤- الإبداع والبراعة

٥- الذكاء الاجتماعى

٦- النظرة الثاقبة

الشجاعة

٧- الإقدام

٨- المثابرة

٩- الاستقامة

الحس الإنسانى

١٠- الكرم

١١- المحبة

العدل

١٢- المواطنة (الوعى بالحقوق والواجبات)

١٣- العدل (الأنصاف)

١٤- القيادة

ضبط النفس

١٥- التحكم الذاتى

١٦- التدبر

١٧- التواضع

التسامى

١٨- تذوق الجمال

١٩- العرفان بالجميل

٢٠- الأمل

٢١- الروحانية

٢٢- الصفح (التسامح)

٢٣- الدعابة

٢٤- الافتتان والسحر

وبعد أن تحدد القوى الثلاث التى تصف رفيقك ، سجل عن كل واحدة من هذه القوى - أحد المواقف الحديثة ، والتى تبعث على الإعجاب ، وتكشف عن تلك القوة لديه أو لديها. ثم دع رفيقك يطلع على ما كتبته ، وأطلب منه أو منها أن يؤدى هو أيضا هذا التمرين الخاص بالحب.

القـــوة : ـــ

الموقـــف :

ـــ

ـــ

ـــ

القـــوة : ـــ

الموقـــف :

ـــ

ـــ

ـــ

القـــوة : ـــ

الموقـــف :

ـــ

ـــ

ـــ

والأمـــر الـــذى يشكل الأساس فى هذا التدريب هو أهمية صـــورة الذات المثالية ideal self ســـواء الـــتى توجد فى عقولنا أو فى عقول من يرتبطون بعلاقة حب معنا. فالذات المثالية هى الصورة التى نحملها عن أفضل مستوى نستطيع أن نصل إليه ، وعن قوانـــا العلـــيا المدركـــة والنشطة. عندما نشعر أننا ندير حياتنا بالطريقة التى تحقق لنا اســـتمرار الارتفـــاع إلى مستوى المثاليات التى نستمسك بها إلى حد بعيد ، فإن ذلك يبعـــث فينا الرضا ، فضلاً عن أن تفعيل وممارسة هذه القوى التى لدينا يخلق مزيداً من الرضـــا والإشـــباع. وعندما نجد الطرف الآخر يحمل هذه الصورة أو ما يشبهها عنا ، فإنـــنا نشعر بمصداقيتنا، (ثقتنا فيما نؤمن به) ومن ثم يدفعنا هذا لبذل كل ما فى وسعنا مـــن جهد حتى لا نخيب آماله فينا. هذا المفهوم يشكل خلفية الاكتشاف المذهل الذى تـــنطوى علـــيه كـــل البحوث السابقة فى الرومانسية ، وهو المبدأ الذى يمكن تسميته "واصل التقدم نحو خيالاتك أو أمانيك".

"ســـاندرا مـــوراى " من العلماء المهتمين بدراسة الرومانسية ابتكرت إجراءات لقـــياس صـــورة الفـــرد كما تبدو فى خيال شريكه وخيال أصدقائه عن طريق سؤال

الكثيرين من المتزوجين ، وأيضاً الذين يعيشون تجربة الحب نطلب منهم أن يقوموا بتحديد الرتبة التي يحتلونها أنفسهم وتلك التي يحتلها كل من الشريك الذي يقاسمهم بالفعل العلاقة الزوجية أو علاقة الحب ، والشريك المثالي الذي يتخيلونه كلٌ على حدة ، وذلك على عدد من جوانب القوة وجوانب القصور . وإلى جانب هذا كانت تطلب من الأصدقاء أيضا أن يضعوا تقديراتهم بنفس الطريقة لكل واحد من الزوجين أو المحبين. والتقدير الفاصل أو الحاسم هو مدى الفرق بين ما يعتقده شريكك في قواك وما يعتقده أصدقاؤك . فكلما ازداد هذا الفرق في الاتجاه الإيجابي ازداد "الخيال" الرومانسي الذي يحمله شريكك عنك.

وقد وجدت موراي أن في خداع الخيال ، كانت العلاقة أكثر سعادة وأكثر رسوخاً وذلك على نحو لافت للنظر. فالحبيبان (أو الزوجان) اللذان يعيشان الرضا والسعادة يرى كل منهما فضائلاً في الآخر لا يراها مطلقاً أقرب الأصدقاء إليه.. وعلى العكس من هذا الوهج الخادع في اتجاه الخير ، نجد الزوجين (أو الحبيبين) اللذين لا يشعران بالرضا يحمل كل منهما "صورة مشوهة" عن الآخر ؛ حيث يرى كل منهما فضائل في رفيقه أقل مما يراه أصدقاؤهما. فالأزواج والأحبة السعداء ينظرون إلى الجانب المشرق أو المضيء من العلاقة، مصوبين بؤرة اهتمامهم نحو مواطن القوة بدلاً من مواطن الضعف، ومؤمنين بأن الأحداث التي يمكن أن تهدد غيرهم من الأزواج والمحبين لا تؤثر عليهم. وهؤلاء ينجحون وتزدهر علاقاتهم حتى لو هددتهم بالفعل هذه الأحداث ، وهم يحققون ذلك بما يتناسب وحجم خداعات الخيال التي لدى كل منهما عن الآخر. وكما وجدت موراي ، فأن خداعات الخيال الذاتي ، تتحقق ذاتياً لأن الأزواج المثاليين يحاولون بالفعل الارتقاء إلى مستواها في حياتهم. وهم يحولون دون وقوع المشاحنات طالما أن كلا من الطرفين يغفر للآخر بسهولة الأخطاء والانتهاكات الباعثة على الضيق في الحياة اليومية ، ويستخدم طاقة التحويل التي تتسم بها خداعات الخيال لمغالبة العيوب والنقائض ورفع مواطن الضعف وتحويلها إلى قوى.

إن هؤلاء الأزواج السعداء يستخدمون تكنيك "نعم ، ولكن ..." استخداماً ذكياً ورشيقاً ؛ مثلاً قالت إحدى النساء في محاولتها مغالبة أحد العيوب "المحبطة" في زوجها

وهى ميله لمناقشة كل هفوة تحدث فى الخلاف بصورة متعمدة "اعتقد أن هذا الميل فيه فائدة ، لأنه يبدو أنه سبب فى كوننا لم نقع أبداً فى خلاف كبير من النوع الذى تسببه مشكلات صغيرة" وعن فقدان زوجها للثقة بالنفس قالت سيدة أخرى "إن هذا جعلنى أشـــعر أننى مهتمة به جداً" وعن العناد والصلابة قالت أخرى ، "إننى أحترمه لمعتقداته القوية ، فهذا يكسبنى الثقة فى علاقتنا" . وعن الغيرة تقول أخرى إنها دليل على "كم يكـــون وجـــودى مهمـــاً فى حياته" وعن خاصية الحكم على الآخرين دون معرفة أو معايشة كافية أو فى ظل ارتباط قصير يقول أحد الرجال عن شريكته " فى البداية كنت أظـــنها مجنونة [ولكن] الآن أعتقد أننى سأفتقد تلك الخاصية فيها لو أنها توقفت عنها ، بـــل إننى اعتقد أن علاقتنا ستضطرب فى حالة اختفاء هذه الخاصية". وعن الخجل قال آخـــر "إنها لا تجبرنى على كشف أشياء عن نفسى لا أرغب فى الكشف عنها .. بل إن هذا يجذبنى إليها أكثر ..."

مثل هذا الذكاء الوجدانى له علاقة بالتفسيرات التفاؤلية فى الزواج. ففى الفصـــل الســـادس، نوقشت أهمية التفسيرات التفاؤلية للسعادة ، وللنجاح فى العمل ، وللصحة الجسمية ، ولمغالبة الاكتئاب. وهكذا فالحب أيضا مجال آخر يمكن لتلك التفسيرات أن تســـاعده. لعلـــك تـــتذكر أن المـــتفائلين من الناس يلجأون لتفسيرات خاصة ومؤقتة للأحـــداث الســـيئة. وأخرى عامة ودائمة للأحداث الحسنة. وعندما تم تتبع آثار تلك التفســـيرات على الزواج طوال فترة تزيد على عشر سنوات فى أحد الأحداث . بينت النتائج أن كل بدائل التفاؤل والتشاؤم تدخل فى حسابها الزواج القابل للحياة والنمو ، باستثناء واحد فقط هو : زواج يجمع اثنين من المتشائمين معاً.

فعندما يتزوج اثنان من المتشائمين ، فإن حدوث الظروف المعاكسة فى حياتهما ، يترتب عليه ردود أفعال سلبية بينهما تأخذ طابع الحركة الحلزونية المتواصلة المتجهة إلى أسفل . على سبيل المثال: وصولها إلى المنـــزل من عملها متأخرة، يفسره هو مستخدماً أســـلوبه التشاؤمى كأن يقول : "هاهى تعتنى بعملها أكثر مما تعتنى بي" ويظل متجهماً عبوساً. وهى بدورها – وفى ظل اتجاهاتها التشاؤمية تفسر تجهمه وعبوسه هذا على أنه " فظ ناكر للفضل ، فأنا أجلب للبيت دخلاً كبيراً عن طريق العمل الشاق والساعات

الطويلة التى أقضيها فيه" وتوجه لـه هذا الكلام ، فيقول "لم تستمعى لى أبداً من قبل كلما حاولت أن أقول لك أننى غير سعيد" فترد هى الإهانة بمثلها قائلة "إنك لست أكثر من طفل يصرخ" وهكذا يأخذ الخلاف شكل الدائرة الحلزونية والتى تصل بهم إلى معركة لا تجد ما يوقفها. فإذا أمكن اقتحام أو إعاقة تلك الدائرة عند أية نقطة مبكرة باستخدام تفسير يتسم بالتفاؤل ، فإن ذلك سيخرج الدائرة الحلزونية عن مسارها المتواصل الذى يعمل على تصعيد اللوم والدفاعية. فمثلاً ، بدلاً من أن تعزف هى على نفس وتر نكران الفضل الذى يمسك هو به ، كان من الممكن أن تقول له "إننى بالفعل كنت حريصة على أن أكون بالمنزل وقت الغداء لاستمتع معك بالطعام الشهى الذى أعددته لنا ، إلا أن رئيسى فى العمل حضر فى زيارة غير متوقعة فى الخامسة دون أن يكون لدى علم مسبق بذلك". أو كان من الممكن أن يقول هو بعد ردها الإهانة التى تعبر عن نكران الجميل "إن الأوقات التى أجدك فيها تعودين للمنزل مبكرة تعنى الكثير بالنسبة لى".

النقطة الجوهرية فى هذا البحث هى أن الزواج الذى يجمع بين اثنين من المتشائمين يحيق به الخطر على المدى الطويل. فإذا سجلت أنت وشريكتك (أو أنت وشريكك) درجة أدنى من الصفر (يأس متوسط أو يأس شديد) على الاختبار المتضمن بالفصل السادس ، فإنى أريدك أن تأخذ النصيحة الآتية مأخذ الجد. إنك فى حاجة إلى أخذ خطوات إيجابية لإعلان الحرب على التشاؤم. إذ ينبغى على أحدكما ، والأفضل كلاكما ، أن تمارسا التدريبات المذكورة فى الفصل الثانى عشر والخاصة بـ "التفاؤل المتعلم" بإتقان، وينبغى أن تقيسا مقدار التغير الذى حدث بعد ذلك فى اتجاه التفاؤل بعد أسبوع باستخدام الاختبار الوارد بالفصل السادس من هذا الكتاب. وعليكما أن تستمرا فى ممارسة هذه التدريبات إلى أن تحققا درجة جيدة أعلى من المتوسط.

فى دراسة تعد فى مقدمة الدراسات التى عنيت بالتفاؤل والتشاؤم فى الزواج من حيث الجهد والعناية التى بذلت فى تلك الدراسة ، تمت متابعة ٥٤ زوجاً وزوجة من حديثى الزواج على مدى أربع سنوات. كان الرضا الزواجى التفسيرات التشاؤمية يمضيان معاً على نحو يوحى بأنه بمجرد أن تولّد التفسيرات الإيجابية مزيداً من الرضا

الـــزواجى فإن هذا الرضا أيضا يولد بدوره مزيداً من التفسيرات الإيجابية. وفى خلال السنـــوات الأربعـــة - مدة الدراسة - كانت هناك ١٦ حالة من بين الأزواج الأربع والخمســـين ممن حدث بينهم انفصال أو طلاق ، كما تبين أنه كلما كانت تفسيراقم إيجابية، أزداد الاحتمال باستمرار الحياة بينهما وقل احتمال الانفصال.

النتيجة المترتـبة على هذا مباشرة إذن هى : أن التفاؤل يساعد الزواج. فعندما يفعـــل الطـــرف الآخر شيئاً يبعث على الضيق لديك ، حاول جاهداً أن تجد له تبريراً موضوعياً مؤقتاً ومنطقياً من قبيل "لقد كان مُجهداً" أو "لقد كان فى حالة مزاجية غير مواتية أو سيئة" أو "إنه تحت ظروف مهددة" بدلاً من تبريرات من قبيل "إنه دائماً غافل أو مهمـــل" أو "إنه يغلب عليه طابع النكد" وعندما يفعل شيئاً يثير الإعجاب لديك ، عظّـــم هـــذا الصـــنيع بتـــبريرات منطقية لها طابع الدوام (دائماً) وعامة (كسمات فى الشخصـــية) مـــثل : "إنها ذكية أو لماحة" أو "هى دائماً هكذا فى المقدمة عندما تفعل شيئاً" بدلاً من "ها هى المقاومة قد استسلمت" أو "يا له من يوم حظ لها".

الإنصات الإيجابى (الاستجابة والانتباه) :

إن عملية التخاطب لدينا غالباً ما تشتمل على طرفين ؛ واحد يتكلم والآخر ينتظر دوره فى الكـــلام ، عـــلى أن الكلام والانتظار بهذا الشكل لهو صيغة ضعيفة لا تخدم التواصـــل المتـــناغم فى الزواج (أو فى غيره). إن ثمة مجال ينمو الآن يعنى بتحليل وبناء عملية الإنصات الاستجابى responsive listening . ولعل بعض الدروس المستمدة من هذا المجال يمكن أن تجعل من الزواج الجيد زواجاً أفضل.

والإنصـــات الاستجابى هنا يشير إلى " نوع من الإنصات الإيجابى الذى يقوم به المســـتمع نحو ما يقوله المتكلم ؛ فالمستمع يكون حريصا على أن يبدى ردود أفعال لما يســـتمع إلـــيه ، يمكـــن أن تأخذ صورا متنوعة كأن تكون فى شكل إيماءة أو تعبيرات وجهـــيه أو تعبيرات لفظية تدل كلها على الانتباه لما يقال ، ومن الممكن أن تدل على المصادقة والتفهم أو الاتفاق فى الرأى أو التعاطف مع المتكلم".

المبدأ الرئيسى للإنصات الجيد هو المصادقة validation والتفهم ، فالمتحدث يريد فى البداية أن يوقن أنه مفهوم (بتعبيرات تصدر من المستمع من قبيل "إمهم م م" ، "مفهوم" ، "أفهم ما تقصده" ، "أليس كذلك؟"). وأحياناً يميل المتحدث إلى معرفة ما هو أكثر من مجرد التفهم ، وهو إذا كان المستمع يتفق معه أو على الأقل يتعاطف معه كأنه يومئ برأسه أو يقول "مؤكد هو كذلك" "صحيح" "بالفعل" أو يستخدم حتى التعبيرات الأقل تعاطفاً وموافقة مثل "لا أحد يلومك على ذلك". وعليك أن تذهب إلى أبعد من ذلك ، بل إلى ما قد يتجاوز طريقتك المعتادة للمصادقة على ما يقوله قرينك ؛ وكلما كانت القضية مهمة ، وجب عليك أن تكون أكثر وضوحاً فى مصادقتك. ولتحتفظ باختلافك فى الرأى إلى حين يأتى دورك فى الكلام.

إن أكثر مشكلات الإنصات غير الاستجابى الظاهرة هى ببساطة عدم الانتباه. إذ ينبغى استبعاد العوامل الخارجية – مثل صراخ الأطفال ، ضعف السمع ، وصوت التليفزيون فى الخلفية ، والتشوش فى الخط التليفونى – فعليك إذن أن تتجنب المحادثة تحت هذه الظروف. هناك أيضا عوامل داخلية شائعة يمكن أن تعمل على جعلك غير منتبه ، على سبيل المثال التعب ، أو التفكير فى شئ آخر ، أو أن تكون فى حالة من الشعور بالملل. وحيثما تجد أن الشعور بعدم التفهم قد بدأ يتسرب إلى قرينك ، وأنت تحت تأثير هذه العوامل ، عليك أن تعمل على التحايل لمقاومة هذا التأثير.

فلو كانت هذه العوامل إرهاقاً أو ضيقاً أو تركيزاً على شئ آخر بادر بالقول "كنت أحب أن نواصل مناقشة هذا الأمر الآن ، ولكن يبدو أننى مصاب بالإرهاق " أو "إن مشكلة الضريبة على الدخل التى فاجأتنى هذا الصباح شتتت انتباهى " أو "إننى مازلت غير قادر على التخلص من الشعور بالإهانة الذى سببه لى زميل لى فى العمل .. ألا يمكننا أن نرجئ هذا قليلاً ؟" . وأحيانا ما تكون عوامل صرف الانتباه عن المتحدث من النوع الذى لا يسهل التغلب عليه. أحد المعينات فى هذا هو أن تبدأ – أيا ما كانت استجابتك – بإعادة صياغة ما قاله المتحدث حيث إن إعادة الصياغة الجيدة تتطلب بل وتعكس الكثير من الانتباه.

وثمـــة عـــائق آخر أمام الإنصات الاستجابى هو الحالة الوجدانية التى تكون أنت علـــيها. فعـــندما نكون فى حالة مزاجية جيدة ، فإننا نميل إلى منح المتحدث الحق فيما يقـــول. أما عندما نكون فى حالة مزاجية سيئة ، فإن الكلمة التى تخرج من القلب لدينا تـــتجمد لتتحول إلى معارضة "لا" دون تسامح ، ويذوب التعاطف ، فنسمع الخطأ فى موقـــف المـــتحدث بسهولة أكبر مما نسمع الصواب فيه. ولمواجهة هذا العائق أيضا ، علـــيك أن تكون مبادراً فهذا هو الحل الناجح كأن تقول (" إننى أرى نفسى اليوم فى ضـــيق عـــلى غير العادة "، أو "أسف لأننى فظ أو حاد معك" أو "هل من الممكن أن نتحدث فى هذا بعد الغداء؟").

هـــذه كلها تكنيكيات مفيدة يمكن ممارستها فى الأحاديث اليومية لكنها لا تفى بالغـــرض فى القضايا التى تعمل كمفاتيح لسرعة الاهتياج أو تسخين الموقف . فبالنسبة للأزواج الذين يعيشون زواجاً مضطرباً ، تبدو كل مناقشة بينهما تقريباً من هذا النوع المولـــد للهياج ومن الممكن أن تتصاعد بسهولة لتصل إلى حد المشاحنة، ولكن حتى فى حالـــة الأزواج الذيـــن تظلـــلهما السعادة ، هناك قضايا حساسة ، ويشبه مارك مان Markman وستانلى Stanley وبلوم بيرج Blumberg الخوض الناجح فى تلك القضايا بتشـــغيل المفاعل النووى : فالقضية تولد حرارة مرتفعة أما أن تُستغل استغلالا بناء أو تـــنفجر فتسبب تلوثا يتعذر التخلص منه. على أنك تملك أيضا أدوات تحكم لتفريغ أو تصـــريف هـــذه الحـــرارة . وأداة التحكم الرئيسية تتمثل فى أحد الطقوس الآلية التى يسموها بـــ " طقوس المتحدث – المستمع" Speaker - listener ritual وهو ما اطرحه عليك الآن .

عندما تجد نفسك تتحدث عن قضية ساخنة – سواء أكانت فى المال أو الجنس أو القـــانون – ضـــع عنوانا لها : " هذه واحدة من قضاياى الساخنة ، دعنا إذن نستخدم طقوس المتكلم .. المستمع " وعندما يوضع هذا الطقس موضع التنفيذ، إبدأه بأن تحصل على جزء من البساط والذى يرمز إلى المتكلم الذى يملك الأرضية . وعليك أن تحتفظ فى الذهن بأنه إذا لم تكن الكرة فى قبضة يدك ، فانك إذن المستمع وعند نقطة معينة ، ســـيدفع المتكلم بالكرة إليك . لا تحاول أن تقدم حلا لمشكلة ، فهذا أمر يتعلق بعملية

اســتماع واســتجابة، إنــه مسلك القضايا الساخنة، والذى ينبغى أن يتجاوز إيجاد الحلــول. وعــندما تكون أنت المتكلم ، تحدث عن أفكارك ومشاعرك أنت ، لا عن تفسيرك وإدراكك لما يفكر فيه ويشعر به قرينك. استخدم " أنا " كلما أمكن أكثر من اســتخدام " أنــت". لا تسترسل فى الكلام بلا رابط أو نظام طالما أنه سيكون لديك الكثير من الوقت الذى تؤكد فيه موقفك ، توقف عن الكلام فى أحوال كثيرة ، ودع المستمع يعيد صياغة ما يقال.

عــندما تكــون أنت المستمع ، أعد صياغة ما سمعته عندما يطلب منك ذلك . لا تدافــع أو تبرر ما تقول ، ولا تقدم حلولا . كذلك لا تصدر أية إيماءات أو تعبيرات وجهيه سلبية . مهمتك فقط هى أن تظهر انك متفهم لما تسمعه - وسوف تحصل على فرصتك فى الرد بالبينة والحجة عندما تكون أنت ممسكا بالكرة.

إلــيك مثالا حرفيا : "س" و "ص" زوجان يواجهان قضية ساخنة تتعلق بطفلهما "ع" ودخوله حضانة ما قبل المدرسة . لقد كان "ص" يتجنب المناقشــة ، إلا أن "س" فرضــت القضية بوقوفها أمام التليفزيون (لتحول بين"ص" ومتابعته) . لقد سلمت له الكرة.

"ص" (مــتحدثا) : إننى أيضا منشغل بشــدة بموضوع أين نبعث بـ"ع" قبل المدرسة ، وأننى حتى لست متأكدا مما إذا كان هذا هو العام المناسب لذلك أم لا .

"س" (مســتمعة) : أنــت منشغل بالأمر كثيرا ، وغير متأكد ما إذا كان الولد مستعدا لذلك.

"ص" (متحدثا) : نعم هو كذلك . إن سلوكه يبدو اصغر من سنه إلى حد ما ، وأننى لست متأكدا ماذا سيفعل حيال ذلك ، إذا لم يكن الموقف صائبا تماما .

لاحظ هنا طريقة "ص" فى التسليم بصحة ما جاء على لسان "س" من تلخيص لما قاله هو ، وتنبهه له قبل انتقاله إلى نقطة أخرى .

"س" (مــتحدثة) : أنت إذن تخشى عليه ألا يصمد وسط الأولاد الأكبر سنا ، أليس كذلك ؟

أن "س" ليســـت موقنة تماما من أنها فهمت وجهة نظر "ص" ، لهذا بدت إعادة صياغتها مترددة .

"س"(مـــتحدثا) : حسنا ، هو كذلك إلى حد بعيد ، لكننى أيضا غير متأكد من كونـــه مســـتعد للابتعاد عنك فى هذا الوقت . بالطبع ، أنا لا أريده أن يكون شخصا اتكاليا ، من ناحية أخرى ....

وعندئذ تبادلا الأدوار – أدوار التحكم فى الكرة – بأن أخذت "س" الكرة.

"س"(الآن مـــتحدثة) : حسنا ، أننى اقدر ما تقوله . فى الواقع أنا لم أدرك أنك فكـــرت كـــثيرا فى الموضـــوع عـــلى هذا النحو . لقد كنت أخشى ألا تكون مهتما بالموضوع .

وحيث أن "س" هى المتحدثة الآن ، فإنها تعمل على تصديق "ص" فيما قدمه من تعليقات.

"ص" (مستمعا) كلامك يوحى كما لو أنك سعيدة أن تسمعى بأننى مهتم

"س"(متحدثة) : نعم ، فأنا اتفق معك فى أن ذلك ليس بالقرار السهل . فلو أننا أرسلناه إلى حضانة قبل هذا العام ، فينبغى أن يكون المكان مناسباً على الأقل.

"ص"(مســـتمعا) انـــك تقولـــين أنه ينبغى أن تكون مدرسة مناسبة على الأقل تستحق قيامنا بهذه الأمر من هذا العام .

"س"(متحدثة) : تماما . فربما يستحق الأمر منا المحاولة ، لو استطعنا أن نجد بيئة رائعة .

"س" كانـــت تشعر بالارتياح إزاء الاستماع بعناية من جانب "ص" وجعلته هو يشعر بذلك.

"ص"(مستمعا) إذن فانك ستحاولين ، فقط لو وجدنا المكان المناسب .

"س"(مـــتحدثة) مـــن الممكـــن أن أحاول . وان كنت غير متأكدة من كونى مستعدة أن أقول أننى سأجرب الأمر.

"ص"(مسـتمعا) : أنت إذن لست مستعدة أن تقولى بأنك ستكونين راغبة تماما فى عمل ذلك حتى فى وجود مدرسة جيدة .

"س"(متحدثة) هذا صحيح . والآن الكرة أصبحت لديك .

نركـز فى هذا الفصل على مبدأين لجعل الحب أفضل هما : الانتباه وعدم القابلية للاستبدال فمن الواجب ألا تبخل بالانتباه الذى تمنحه للشخص الذى تحبه. ومهارات الإنصـات والتحدث التى سبقت مناقشتها سوف تحسن من جودة الانتباه الذى يمنحه كـل مـنكما للأخـر. وعن طريق جعل الانتباه أكثر حنانا ورقة ، يتعمد التعبير عن الإعجـاب بالقوى التى يملكها قرينك ، يمكنك تحسين جودة الانتباه أيضا. ومع ذلك فالمسـألة ليست قاصرة على الكيف فقط لآن الكم فى هذه الحالة يعتبر أمرا حاسما هو الآخـر . ففيما يتعلق بمن نحبهم ويحبوننا ، نحن لا نسأل فقط إلى أى مدى هم ينصتون إليـنا جيدا، وإنما نسأل أيضا كم من المرات يفعلون ذلك . وعندما يسمحون لضغوط العمـل أو الدراسـة ، أو الصـراعات الخارجية التى لا تنتهى ، باقتحامنا، لتحل محل الانتبـاه الذى يمنحونا إياه ، فسوف يكون الحب ضعيفا وسوف تتعرض عدم القابلية للاستبدال للانهيار .

نـادين تـبلغ الآن العاشرة من العمر ، وكانت تدرس الاستنساخ cloning من خـلال دروس فى البيولوجى . وكنت أتناقش معها فى هذا الموضوع فقلت " تلك هى روشتة الخيال العلمى للبقاء والخلود يا نادين . تخيلى أنك استقطعت بعضا من خلاياك، واستنسـخت بهم نادين أخرى فى جسد ما ، بطريقة أخرى ثم احتفظت بتلك النادين المستنسـخة حـية إلى أن تنضج . تخيلى أيضا أن علم المخ والأعصاب توصل إلى أنه أصبح فى الإمكان تسجيل كل ما يشتمل عليه مخك من مضمون ، وحالة كل خلية من خلايا مخك حتى إذا ما بلغت عامك المائة تقريبا تستطيعين تحميل المضامين التى يشتمل عليها مخك فى نادين – المستنسخة ، ثم تعيش نادين مائة عام أخرى فإذا ظللت تفعلين ذلك مرة كل مائة عام فإنه يكون بمقدورك أن تعيشى إلى الأبد ."

ولدهشتي أن نادين بدت مكتئبة ، وبدا الحزن على عينيها بل كادت أن تدمع ، وصاحت وهي مختنقة ،" لن تكون أنا، أنا وحيدة من نوعي "

إن الأشخاص الذين نحبهم ، يمكن يتعلقوا بنا بعمق وبلا أسباب منطقية فقط إذا كنا متفردين في عيونهم وإذا أصبحت هناك إمكانية لاستبدالنا بنسخة أخرى أو دمية ، عندئذ سنعلم أن حبهم لنا ما كان إلا حبا سطحيا . أن جزءا مما يجعلنا غير قابلين للإبدال في عيون هؤلاء الذين يحبوننا هو صحيفة القوى التي نملكها والطريقة المميزة لنا في التعبير عنها .

بعض المحظوظين من الناس تتمثل قدرتهم على أن يُحبوا (بكسر الحاء) ويحَبُوا (بفتح الحاء) في القوة المميزة التي لديهم. إن الحب يتدفق منهم مثل النهر ، وهم يمتصونه كالإسفنج ، ذلك هو أكثر طرق الحب استقامة . على أن كثيرين منا لا يملكون هذا كقوة مميزة ، وعلينا أن نجد وسيلة لذلك. أنها موهبة طبيعية غير بسيطة عندما تبدأ في أن تصبح كاتباً أو مؤلفا ناجحا ، أن يكون لديك ذكاء لفظيا يتجاوز عمليات القياس وثروة ضخمة من المفردات اللغوية . ومع ذلك فالمثابرة، والمعلمون الأكفاء ، وفنون العرض ، والكثير من القراءة ، كل ذلك يشكل الذكاء العادى والقدرة اللفظية. كذلك الأمر في حالة الزواج الجيد. ولحسن الحظ أن هناك طرقا كثيرة كالكرم والعرفان والتسامح ، والذكاء الاجتماعي والنظر الثاقب ، والاستقامة، وروح الدعابة ، والافتتان والسحر، والإنصات ، وضبط الذات والتدبر والتواضع كل هذا يعد قوى يمكن أن يتشكل منها الحب.

الفصل الثاني عشر

تنشئة الأطفال

" علماء الآثار لا يعرفون الراحة" قال دارى هذه العبارة وهو جالس تحت الشمس على الشاطىء ، بينما كان يستخرج بعض الصخور من باطن الأرض واحدة تلو الاخرى لمدة تزيد على أربع ساعات.

بدا الأمر وكأنه شيئا قاسيا على طفل لم يتجاوز بعد السادسة من عمره ، وحاولت زوجتى ماندى أن تحثه على أن يجلس فى مكان ظليل . فى صباح ذلك اليوم وعند تناولنا طعام الإفطار كنا نتحدث مع احد الأساتذة الواعدين فى علوم الآثار وأخبرنا عن احد مواقع الحفر والبناء التى كانت موجودة به فى منطقة ويليام سبرج وفى خلال دقائق كان ابننا دارى قد استعد للخروج إلى الشاطىء بعد أن ارتدى سروالا طويلا وقميصًا بأكمام طويلة وقبعة لتحميه من الشمس ، واخذ جاروفا خاصا لكى يبدأ أعمال الحفر .

عند عودتى لتناول الغذاء بالفندق أدهشنى بل روعنى أن أرى الشاطىء الجميل الخاص بالفندق وقد امتلأ بالعديد من الصخور المائية ، وزاد من شعورى هذا أن رأيت ثلاث حفر عميقة ، قام دارى بحفرها على الشاطىء و لم أتمالك نفسى فقد صرخت فى وجه ابنى وقلت له "لقد ملأت الشاطىء بالعديد من الصخور، والتى تزيد بكثير عن حجم هذه الحفر الثلاثة " .

رد على دارى قائلا " أنت متشائم يا والدى " ، اعتقد انك بذلك تكون قد أخطأت حينما كتبت كتابك " الطفل المتفائل the optimistic child " ، دارى هو الطفل الثالث فى الترتيب بين أطفالنا الأربعة . عند كتابة هذا الكتاب كانت لارا ابنتى الكبرى قد بلغت من العمر الثانية عشر ونيكى سن العاشرة ، ودارى عمره ٨ سنوات، وكارلى عمرها سنة واحدة .

استمديت معظم المادة التى يتكون منها هذا الفصل من ملاحظاتى لأطفالى ولزوجتى ماندى أثناء تنشئتهم ، حيث تتسم البحوث العلمية بندرة شديدة فى الدراسات التى اهتمت بقياس المشاعر الايجابية والسمات الايجابية عند الأطفال . لقد كنت على وعى كامل انا وزوجتى ماندى بكثير من المبادىء التى يقوم عليها علم النفس الإيجابى والتى حاولنا أن نتبعها فى أثناء تنشئتنا لأولادنا .

ينقسم الفصل الحالى إلى قسمين رئيسين : فى القسم الأول : نتناول فيه المشاعر الإيجابية عند الأطفال الصغار (حيث أنها تمثل شيئا هاما ورئيسيا فى نمو الطفل) ثم نتحدث فى القسم الثانى عن مواطن القوة ، والمزايا التى يمكن تحقيقها إذا ما توفرت وكثرت المشاعر الإيجابية فى فترة الطفولة المبكرة .

المشاعر الإيجابية لدى الأطفال الصغار :

من السهل عليك أن تلاحظ عند تهدئتك لطفلك حينما يبكى أو يكشر ، أن لديه العديد من المشاعر الإيجابية . تشبه الأطفال الطيور الأليفة - فى أنها تتسم بالمرح والحبور والجاذبية - ومع ذلك فان مشاعر اللامبالاة والبلادة وعدم الاكتراث لا تبدأ فى الظهور إلا فى نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة .

إن مصدر جاذبية الأطفال الصغار للكبار من حولهم لها منشأ بيولوجى حيث يولد الأطفال وهم مهيأون فطريًا لكى يكونوا جذابين ، مما يجعل الكبار من حولهم يولونهم الحب والرعاية ، والذى يحقق فى النهاية للطفل بقاءه واستمراره فى الحياة . والسؤال الآن لماذا يتسم الأطفال الصغار بالمرح والسعادة والجاذبية؟

لقد عرفنا فى الفصل الثالث ومن خلال الدراسات التى قدمتها بر بارا فردريسكن Barbara Fredrickon أن هناك أثارا ونتائج فعالة للمشاعر الايجابية فى بناء شخصية الفرد ، واتساع نظرته للحياة ، وذلك على العكس من المشاعر السلبية التى تجعل نظرة الإنسان للحيا ضيقة ومحدودة ، مما يجعل الإنسان يميل إلى محاربة أى تهديد مباشر يقع عليه .

إن المشاعر الإيجابية عادة ما تظهر أثناء عمليات النمو عند الطفل .

أحد المبادىء الرئيسية التي يقوم عليها مفهوم المشاعر الايجابية عند الآباء والأمهات إن تنمية هذه المشاعر لدى الأبناء من شانه أن يثري ويقوى مختلف جوانب السلوك عند الطفل سواء تمثل ذلك في علاقاته الاجتماعية أو نموه البدني والعقلي بحيث تصبح هذه المشاعر بمثابة ذخيرة حية للطفل تساعده على التوافق والتكيف مع الحياة فيما بعد . لذلك تعطى نظرية النشوء والأرتقاء دورا هاما لنمو المشاعر الإيجابية لدى الطفل حيث تساعده على النمو والأرتقاء .

وتشير الملاحظات العامة إلى أن الكائنات الحية الصغيرة (أطفال / قطط صغيرة / كلاب صغيرة..... الخ) حينما تمر بها خبرات غير سارة مثل التعرض لموقف مخيف أو مؤلم ، فإنها تسرع إلى الاختفاء في مكان امن ، وان لم يتوفر لها ذلك فإنها تتجمد في مكانها حتى يزول مصدر الخطر لتعود إلى مزاولة نشاطها مرة أخرى . ويرى أصحاب نظرية التطور إن الكائنات الحية الصغيرة حينما تشعر بالأمان والدفء تدب فيها الحياة من جديد ، وتبدأ تستكشف عالمها الخارجي مرة أخرى بمرح ولعب ولهو وحيوية . إن ملاحظاتنا للأطفال الرضع تؤكد هذه الحقيقة ، فالرضيع ذو العشرة شهور حينما يجلس على الأرض وحوله بعض اللعب فانه عادة ما يكون حذرا في البداية بل يكاد لا يتحرك. يبدأ أولا بالنظر حوله مرات ومرات ليتأكد أن أمه أو من يقوم برعايته جالسا بالقرب منه ، وبعد أن يطمئن إلى ذلك يبدأ في الانتباه إلى الألعاب التي حوله ، ويحاول أن يكتشفها ويلعب بها .

في مثل هذه المواقف - كما ذكرنا في الفصل الأخير تبدأ مشاعر القلق أو الإحساس بالأمن في النمو والتزايد . إن الطفل الذى لديه شعور بالأمن والطمأنينة يكون أكثر قدرة من الطفل غير الآمن في استكشافه للبيئة التي حوله . ومع ذلك فان ظهور أي مصدر للخطر أو القلق عند الطفل مثل غياب الأم يكون من شانه أن ينقله إلى المشاعر السلبية ويبتعد عن النشاط واللعب والاستكشاف الذى كان يقوم به من قبل ، بل قد ينتهى به إلى البكاء والصراخ . ولكن ما أن تعود الأم مرة أخرى للطفل فانه يستعيد شعوره بالأمن والطمأنينة ويبدأ يلعب ويستكشف من جديد .

اعتقد أن أهمية تكوين المشاعر الإيجابية عند الأطفال خاصة فى الأعمار المبكرة يرتبط إلى حد ما بأن هذه المرحلة يتم فيها نمو وارتقاء العديد من جوانب السلوك المختلفة لدى الطفل (النمو الاجتماعى ، العقلى ، الحركى الجسمى) ويمكن للمشاعر الايجابية إن تساعد فى نمو وارتقاء هذه الجوانب بطرق متعددة . ففى البداية توجه المشاعر الايجابية الطفل نحو الاستكشاف ، والتى بدورها تحقق للطفل القدرة على التحكم والتمكن فيما يستكشفه .

إن قدرة الطفل على التحكم فيما يستكشفه تثير لديه مزيدًا من مشاعر أكثر إيجابية . والتى من شأنها أن تبعث لديه شعورًا بالسعادة ومزيدًا من التحكم ومزيدًا من الشعور بالرضا والسعادة . ومن ثم تزداد محصلة الطفل تدريجيا بالمشاعر المليئة بالحماس والايجابية التى من شأنها أن تساعد على نموه وارتقائه . والعكس صحيح فحينما يخبر الطفل مواقف غير سارة تزداد محصلته من المشاعر السلبية ، ويتراجع حيث يحجم الطفل عن أى نشاط أو سلوك استكشافى يساعد على التقدم إلى الأمام .

منذ خمس وثلاثين سنة توصل المعالجون النفسيون المعرفيون إلى أن أحد الركائز التى يقوم عليها مرض الأكتئاب إن مريض الأكتئاب ينتقل فى سلسلة متتالية من المشاعر السلبية التى تؤدى به فى النهاية إلى الشعور بالأكتئاب .

حينما استيقظت "جويز" الساعة الرابعة صباحا وجدت نفسها تفكر فى التقرير الذى لم تسلمه بعد إلى مديرها ، وأنها تأخرت بالفعل فى تسليمه فى الميعاد المحدد له . أخذت "جويز" وهى راقدة فى الفراش تفكر فى إحراج المدير لها وغضبه منها لعدم تسليمه التقرير الذى تعده، وبسبب ذلك بدأت تشعر بغصة فى حلقها، اسودت الدنيا فى عينيها . أخذت "جويز" تقول لنفسها "حتى ولو كان التقرير مكتوبًا بطريقة أفضل فكونى أسلمه للمدير فى غير موعده، فان ذلك يثير استياءه منى ، وربما افقد وظيفتى بسبب هذا التأخير" وبمجرد أن طرأت عليها هذه الفكرة شعرت بالهم والحزن ، وبدأت تفكر فى طفليها الصغيرين فيما لو فقدت عملها، ولن تستطيع أن تحقق ما وعدتهما به من الذهاب إلى رحلة فى فصل الصيف . عندئذ بدأت "جويز" تبكى ، بل فكرت فى أن تنهى كل شيء فهناك بعض أقراص الدواء فى الحمام" .

إن الاكتئاب عادة ما يذهب بالفرد إلى الوراء ، فالمزاج الاكتئابى يساعد بسهولة على استثارة وتذكر الخبرات السلبية وغير السارة واحدة تلو الاخرى ، وهذه الأفكار السلبية من شانها ان تزيد أ كثر وأكثر من الشعور بالاكتئاب ، الذى بدوره يساعد على ورود هذه الافكار السلبية واستحضارها بسرعة لدى مريض الاكتئاب ، لذلك فان أحد المهارات الهامة التى يجب أن يتعلمها مريض الاكتئاب هو ايقاف هذه السلسلة غير المتناهية من الافكار السلبية التى ترد الى ذهنه .

هنا يمكن أن نتسائل هل يوجد فى المقابل عملية خاصة باستثارة وتصعيد المشاعر الإيجابية لدى الفرد ؟

تدل الملاحظات والمشاهدات على ان الافراد حينما يخبرون مشاعر إيجابية فأنهم يندمجون فى كثير من السلوكيات والانشطة ، وينخرطون فى مناقشات فكرية مبدعة . ويصبح تفكير هؤلاء الأفراد أكثر أبداعا وانفتاحا ، كما تتسم أنشطتهم بروح الاستكشاف ، هذا الأنفتاح يساعد بالتالى على خلق فرص أكبر لمواجهة التحدى الذى يواجهه الفرد ويعطيه مزيدًا من القدرة على التحكم فى الظروف التى تواجهه ، مما يعطيه بالتالى مزيدًا من العائد الخاص بالمشاعر الايجابية التى تقوى بالتالى قدرته غلى التفكير السليم واتخاذ القرار الصحيح ..... وهكذا .

هل من الممكن ان نتأكد عبر البحوث العلمية من وجود هذه السلسلة من العمليات الخاصة بتنمية المشاعر الايجابية؟ اذا كانت الإجابة بنعم فإنه يمكن أن تتحقق فرص كثيرة للسعادة عند الأفراد .

هناك بعض التجارب المعملية التى اجرها " بربارا فردريسكن" و" توماس جونير Thomas Joiner " للتحقق من هذا التسلسل فى العمليات الخاصة التى تقف وراء مفهوم السعادة ، بدات التجربة بقياس الحالة المزاجية عند ١٣٨ طالبا، كما تم قياس قدراتهم ومهاراتهم على التوافق، وذلك على فترتين زمنيتين مختلفتين بينهما خمسة أسابيع، كذلك اختار كل طالب أهم مشكلة واجهته خلال العام السابق له ، وطلب من كل واحد ان يكتب بالتفصيل تقريرًا عن كيفية مواجهته لهذه المشكلة وما هى

الحلول التى عادة ما يستخدمها (طلب المشورة / ترك المشكلة / الابتعاد عنها / إعادة تشكيل الموقف بصورة ايجابية / التفكير فى حلول مختلفة للمشكلة / الأبتعاد عن الموقف قليلا حتى يحكم عليه بصورة موضوعية ..... الخ) .

عند مقارنة نتائج القياس فى الفترة الزمنية الأولى بالقياس فى الفترة الزمنية الثانية ، كشــفت النتائج عن وجود اتجاه ثابت نحو مزيد من السعادة ومزيد من مهارات سعة الأفــق والــتفكير المنفتح،فالأفراد الذين أحرزوا درجات عالية على مقياس السعادة فى التطبــيق الأول كانوا اكثر تفتحا وابداعا فى حل مشكلاتهم فى التطبيق الثانى ، أى فى نهايــة الاســبوع الخامس من التجربة . كذلك فالافراد الذين يتسمون برحابة التفكير والمرونة العقلية فى التطبيق الاول كانوا فى نهاية التجربة اكثر سعادة ، والمشاعر الايجابية تعطــى مصــداقية الى المــبدا الثانى من مبادىء التنشئة الوالدية، والخاص باهمية غرس المشــاعر الإيجابية لدى الاطفال ودورها فى حفز نشاط الطفل وصقل مهاراته المعرفية والفكرية، والتى تجعل منه فى النهاية شخصية مرنة ومقبولة من الآخرين.

نـــتقل الآن الى المبدا الثالث من مباديء التنشئة الوالدية والخاص بأهمية أن ياخذ الأب والأم مفهـــوم المشاعر الإيجابية لدى الأطفال بصورة جدية مثل اهتمامهم بمفهوم المشاعر السلبية . إن الاهتمام بالكشف عن مواطن القوة فى شخصية ابنائهم لا يقل فى أهميـــته عـــن أهـــتمامهم بمواطن الضعف لديهم . ومن المقولات الساذجة التى يرددها الــبعض ان المشاعر السلبية التى توجد عند الاطفال هى دائما ما تكون نقطة البداية ، حيـــث يولد الطفل وهو مزود باستعداد بيولوجى لاستثارة هذه المشاعر ، أما المشاعر الايجابـــية فهى تنبثق من المشاعر السلبية . مع ذلك يقرر كاتب الفصل أنه لم يجد أى دليل يؤكد صحة هذه المقولة .

عـــلى العكس يرى كاتب هذا الفصل أن الطبيعة وهبت الانسان كلا النوعين من المشـــاعر الإيجابية والسلبية معا/ وان الخبرات التى يتعرض لها الفرد هى التى تستثير لديه مشـــاعر حـــب التعاون ، والايثار ، وحسن المعاملة، .... الخ أو تستثير لديه مشاعر العنف والأنانية والكراهية وسوء معاملة الآخرين .

إن الجوهر الرئيسى الذى تقوم عليه فلسفة علم النفس الإيجابى تكمن فى هذا المبدأ وهـــو أن الانسان يولد وهو مزود بغريزة الخير والشر معا، إن الانسان يولد وفى جعبته العديـــد من المشاعر الايجابية والسلبية التى تستثار وتبرز على السطح من خلال المواقف والخبرات التى يتعرض لها . عندما يواجه الاباء بنوبات الغضب من ابنائهم اوبصراخهم وبكـــائهم او حـــتى مشاجراتهم، فهم لايستطيعون تذكر كل التفاصيل التى يقرؤها فى الكتـــب عـــن كيفية تنشئة الصغار، ولكن عليهم تذكر هذه المبادىء الثلاثة التى يقوم عليها علم النفس الإيجابى وهى :

١ - إن تنمـــية المشـــاعر الايجابية عند الأبناء من شأنها ان تساعد فى نمو وبناء قدراتهم العقلية ومهاراتهم الاجتماعية ولياقتهم البدنية والتى تكون شخصياتهم فيما بعد .

٢ - إن اســـتثارة وبـــث المشاعر الإيجابية لدى الطفل منذ نعومة اظافره يساعد على تنشيط وتصعيد سلسلة من العمليات التى من شانها ان تدعم بدورها هذه المشاعر .

٣ - إن السمات الإيجابية التى يظهرها طفلك هى فى الأساس فطرية وبيولوجية وواقعية مثلها مثل السمات السلبية.

إن مهمتـــنا الأولى كآباء ومربين تكمن فى مساعدة أطفالنا على استثارة وتكوين مشاعرهم وسماتهم الايجابية وليس العكس ان نثير ونوقظ لديه مشاعر العنف والكراهية والحقـــد والتى تبنى على أساسها السمات السلبية للشخصية . من السهل علينا أن نرى طفلا رضيعا يبتسم ولكن من الصعب أن نتنبأ ما إذا كان هذا الطفل عطوفا أو منطقيًّا او حكـــيما فى المستقبل . إن المشاعر الإيجابية عادة ما تنبثق وتظهر قبل ان تتبلور المزايا الشخصية للفرد ومواطن قوته .

ولكن هذه المشاعر الايجابية تكون هى المنبع الاول الذى تنطلق منه طاقات الفرد ومزاياه . ولذلك يعود الكاتب فى الجزء التالى للحديث عن الاساليب والتكنيكات التى يعتمد عليها الآباء والمربون فى تكوين المشاعر الايجابية لدى اطفالهم .

ثمانية أساليب لتكوين المشاعر الإيجابية :

١ـ النوم مع طفلك :

تعـودت انا وزوجتى" ماندى " ان ننام مع اطفالنا الرضع طوال عامهم الأول ، وقـد بدأنـا ذلك مع طفلتنا الاولى "لارا" بدات زوجتى فى تطبيق هذه العادة حينما كانـت ترضع طفلتنا الاولى وكانت مقتنعة تماما بأن تنام معنا فى سرير واحد ، حينما عبرت زوجتى "ماندى" عن رغبتها بل واصرارها على ذلك شعرت بالخوف الشديد ، حيـث تذكرت احد الأفلام التى شاهدتها لاحدى البقرات التى كانت تنام مع وليدها الصـغير ولكنها أثناء نومها قفزت عليه وأفقدته الحياة، مع ذلك فقد اتفقنا منذ البداية عـلى أن نتفاهم ونتعاون معا فى تربية أبنائنا ، كانت"ماندى" تريد أربعة أطفال وأنا لم أكـن أريـد إنجـاب أى أطفال، مع ذلك فقد توصلنا إلى أن أربعة أطفال يعتبر عددا مناسـبا وكسـبت "ماندى" ، وكذلك أقنعتنى "ماندى" بأهمية نوم طفلتنا معنا خلال عامهـا الأول ، وقـد وجـدت أن ذلك مفيد للغاية بحيث أننا كررنا ذلك مع باقى أطفالنا، وألان معنا طفلتنا الصغيرة "كارلى" التى تقترب من الانتهاء من عامها الأول .

هناك العديد من الأسباب لأهمية أن ينام الطفل مع والديه خلال عامه الأول .

- **المعـزة :**

اعـتقد أننا نستطيع أن ننشىء رابطة حب قوية بيننا وبين طفلتنا الجديدة (رابطة آمـنة)، فحيـنما تستقيظ طفلتنا الصغيرة ذات العام الأول من النوم ، وتجد والديها بجوارهـا فان ذلك من شانه أن يبدد تماما أى مشاعر من الخوف لديها، بل انه يدعم مـزيد من مشاعر الأمن والطمأنينة، وبالنسبة للآباء والأمهات الذين يعملون فان نوم طفلهم الرضيع بجوارهم من شانه أن يزيد من عدد الساعات التى يقضونها معه.

وان كنت تؤمن أيها القارئ بالمفهوم الجديد الذى يؤكد أهمية جودة الوقت الذى يقضيه الوالدان مع طفلهم وليس كم الوقت ، فإن هناك اتفاق عام بين الجميع على انه كـلما زادت عدد الساعات التى تمضيها مع أطفالك كان ذلك أفضل للجميع ، ومن

المـــزايا التى يحققها نوم الطفل مع الوالدين فى العام الأول زيادة فرص التفاعل معه سواء فى بدايـــة النوم أو عند استيقاظه فى منتصف الليل أو فى الصباح الباكر ، بالإضافة إلى ذلك فان الطفل حينما يستيقظ فى منتصف الليل ويجد والديه بجواره يقومون برعايته ، فـــان ذلك سوف يقلل من فترة البكاء التى يقضيها وهو فى حجرة مستقلة حتى يسمعه والديه ويقومون بتلبية حاجاته .

يـــتفق هـــذا المنطق مع أسس الرعاية التى يتبناها الآباء والأمهات فى اليابان والتى تقـــوم عـــلى فكرة المعزة والذى يعنى إحساس الطفل بأنه عزيز عند والديه وتوقعه بأنه محبوب من المحيطين به مما يساعد على أن ينشا بصورة سليمة ، فنحن فى حاجة إلى أن نشـــعر أطفالنا بأنهم أعزاء علينا ، من ثم عندما يواجهون مواقف الحياة المختلفة يكون هـــناك توقـــع لديهم بأنهم محبوبون من الآخرين حتى ولو كان الواقع فى بعض الأحيان مخالفًا لذلك ، ولكن مثل هذه التوقعات هى التى تخلق العطاء عند الأفراد .

- **الأمان**

مـــثل جمـــيع الآباء الآخرين فإننا نقلق كثيرا على أطفالنا الصغار ، نحن نقلق إذا تعـــرض وليدنا الصغير فجأة إلى اى مرض خطير / ضيق فى التنفس ، حتى إذا داهمه اى خطـــر خـــارجى مثل حدوث حريق / فيضان / إصابات من بعض الحيوانات / لدغه بعض الحشرات .....الخ .

إذا كنت موجودا وقريب من طفلك الصغير فان ذلك سوف يساعدك على إنقاذ حياته . ونكاد لانجد فى أى كتاب من كتب طب الأطفال مثالاً واحدًا عن وجود أب أو أم استمروا فى نومهم و لم يهبوا إلى نجدة رضيعهما إذا شعروا بوجود خطر عليه .

- **مغامرات مع أبى :**

فى ثقافتـــنا الأمريكـــية نجد أن الأمهات لهن دور رئيسى فى تكوين عقلية الطفل وتنشئته، وعادة ما تنشأ رابطة وجدانية بين الطفل وأمه منذ الصغر، وحينما يأتى الأب ويحـــاول الدخول فى هذه العلاقة عادة لا ينجح ويجد نفسه بعيدا من الناحية الوجدانية

عن أولاده، مع ذلك فإن نوم الطفل بين والديه فى العام الأول من شانه أن يحسن من هذه العلاقة .

الساعة الان الثالثة صباحا بتوقيت برلين ولكنها التاسعة مساء فى أمريكا، كنا فى رحلة سفر إلى ألمانيا وعند وصولنا إلى الفندق حاولنا أن ننام قليلا حيث سيحل الفجر قريبا وأمامنا يوم عمل متواصل .

استيقظت ابنتى الصغيرة " كارلى" ذات الشهور الخمسة من العمر، وبدأت تظهر علامات الضيق وعدم الراحة، حاولت زوجتى "ماندى" أن ترضعها ولكن دون فائدة، حيث بدأت تبكى وتبكى ، حاولت "ماندى" تهدئتها بطرق مختلفة ولكنها لم تنجح .

قالت لى " ماندى" (جاء دورك)، وعلى الرغم من إننى كنت مرهقا و نائما، حاولت أن افتح عينى ونهضت من الفراش لأتناول صغيرتى ، وذهبت "ماندى" فى النوم، مع ذلك استمرت طفلتى "كارلى" فى البكاء أكثر وأكثر، قلت لنفسى (جاء دورى ماذا افعل؟) حاولت أن اهدىء صغيرتى بان أربت على ظهرها أحيانا أو أداعب يديها أو قدميها ، مع ذلك لم تتوقف عن البكاء وشعرت بالحيرة .

اغنى ، نعم سوف اغنى ، حقيقى إن صوتى سيء ، فقد طردت من فريق الكورال وأنا فى مرحلة الإعدادى ، ومنذ ذلك الحين لم اغنى ابدآ أمام احد، ولكن حقيقى أحب الغناء على الرغم من رداءة صوتى .

" وبدأت أدندن" .

وحينما سمعت "كارلى" غنائى لها بدأت تحملق فى ، وبدأت تتوقف لحظة عن البكاء، شجعنى ذلك على الاستمرار فى الغناء .

وبدأت "كارلى" تهدا قليلا بل وابتسمت لى ابتسامة عريضة، أعطتنى هذه الابتسامة مزيدا من التشجيع، وبدأت اغنى بصوت مسموع، وبدأت أتفاعل مع الأغنية واندمج معها مثل المغنى الحقيقى ، و"كارلى" تبتسم وتضحك، استمر ذلك لمدة خمس دقائق.

بـــدا صـــوتى يتعب من الغناء، فتوقفت قليلا عنه لأريح صوتى ، بدأت "كارلى" تشعر بالضيق مرة أخرى ، وبدا يظهر عليها علامات عدم الارتياح.

عـــدت للغناء مرة أخرى وعندئذ توقفت "كارلى" عن البكاء وبدأت تبتسم لى ، استمر ذلك لفترة تقترب من ٤٥ دقيقة حتى استنفذت جميع الأغانى التى اعرفها، ولكن عند هذا الوقت كانت"كارلى" قد استغرقت فى النوم دون بكاء أو دموع .

كانت هذه الواقعة بمثابة خبرة جديدة ومفيدة لى ولكارلى ، لقد تعلمت من هذه الواقعـــة أن "مـــاندى" ليست وحدها التى يمكنها أن تسعد "كارلى" ، ولكننى أنا أيضا كأب يمكننى أن أشعرها بالغبطة والسرور .

الآن وبعـــد هذه الواقعة بعدة شهور فإننى اغنى لكارلى كلما كانت تبكى وتشعر بعـــدم الارتـــياح والضيق .. أنا افعل ذلك الآن مرة كل يوم واشعر بالسعادة، حينما أتوقف عما أقوم به من عمل واذهب لكارلى لاغنى لها.

إن الهـــدف الرئيسى من وراء نوم الطفل بجوار والديه هو تدعيم الرابطة العاطفية بينهم من خلال سرعة واستمرار انتباه كل منهما للأخر.

إن الانتـــباه الوجدانى يكون هاما جدا سواء بالنسبة للأطفال أو بالنسبة للوالدين كما ذكرنا فى الفصل السابق، حينما يستقيظ الوليد ويجد والديه بجواره يهيئون له سبل الـــراحة والـــرعاية والعـــناية بما يقدمونه من جهد ووقت، فى هذا السياق تنشا المعزة الحقيقية بين الطفل ووالديه والتى يستمد منها مقومات التوافق والسعادة فيما بعد .

- **مساوئ النوم مع الطفل :**

نتساءل الآن"متى سينتهى ذلك"؟ هل سينتهى ذلك إلى سلسلة لا نهائية من البكاء ونوبات الغضب لكى يحصل الطفل على العناية والرعاية والاهتمام الذى تعود عليه منذ الصـــغر. هـــل الرضيع الذى أعطاه والده كل هذا الاهتمام سوف ينتهى به الأمر إلى التعرض لصدمة الواقع، حينما تأتى اللحظة التى ينام فيها بمفرده .

ولكـــن على الجانب الأخر فان تكوين وتدعيم روابط الحب والتعلق العاطفى بين الطفل ووالديه يعطيه مزيدًا من الثقة بأن والديه معه لن يتركانه وحيدا .

من الناحية النظرية يمكن أن نتوقع كلا الاحتمالين، ولكن تشير المشاهدات العملية أن الكائنات الحية عبر تطورها من الصعب عليها أن تتحمل أى آثار سلبية ناتجة عن نومها بجوار أطفالها الرضع .

٢ ـ ممارسة العاب مشتركة :

لقد مارست مع أولادى الاربعة العديد من الأنشطة والألعاب المشتركة خلال العام الأول لهم، هذه الألعاب جاءت نتيجة مباشرة للتجارب التى أجريتها على مفهوم قلة الحيلة المكتسبة Learned Helpless وذلك منذ ثلاثين عاما .

كشفت هذه التجارب التى اجريت على الحيوانات ، ان هذه الحيوانات عندما تتعرض لصدمة كهربائية من الصعب الهروب منها ، بدات تتعلم ان أى سلوك او نشاط تحاول ان تقوم بـه لتفادى هذه الصدمة لن يجدى ، لذلك اصبحت هذه الحيوانات اكثر سلبية واكثر ميلا للاكتئاب بل فقدت حياتها مبكرا، وعلى العكس من ذلك فان الحيوانات الاخرى التى تعرضت لمثل هذه الصدمات التى كانوا يتحكمون فيها (امام مفتاح او زرار يمكنهم ان يضغطوا عليه لايقاف هذه الصدمة) كانت استجابتهم مختلفة تماما عن المجموعة الاولى ، حيث كانوا أكثر نشاطا وحيوية وتملأهم كثير من المشاعر الطيبة .

العامل الحاسم فى هذه التجارب هو التزامن Contingency ، وهو معرفتك بان النشاط الذى تقوم به يكون له قيمة ومعنى ، وانه يؤثر فى الناتج النهائى الذى تحصل عليه .

احد الفوائد العملية المباشرة من تربية اطفالك بمشاركتهم العابهم هو انهم يتعلمون ان يتحكموا فى نواتج سلوكهم، حيث يكون هناك تزامن مباشر بين السلوك والنتيجة والعكس صحيح فان عدم وجود تزامن بين السلوك والنشاط الذى يقوم به وبين العائد او النتيجة المترتبة عليه يؤدى الى الشعور بالسلبية والاكتئاب وعدم اللياقة البدنية .

إن الألعاب الثنائية سهلة وفرص المشاركة فيها كثيرة مع أطفالنا الصغار، يمكن ان تلعب مع الاطفال اثناء تناول وجبات الطعام ، أثناء ركوب السيارة، بعد الغذاء .

وبعـــد ان انتهـــت صغيرتنا من تناول طعامها كنا فى انتظار ان تربت بيدها على المـــائدة، حيـــنما فعلت ذلك كلنا ربتنا مثلها على المائدة، انتبهت لنا كارلى ثم قامت بالربـــت عـــلى المائدة ثلاث مرات، قمنا بتقليدها وربتنا ثلاث مرات مثلها، ابتسمت كارلى ، وقامت بالربت بيدها الاثنتين على المائدة – لم نمهلها قمنا على الفور بتقليدها وربتـــنا مـــرة واحدة باستخدام كلتا اليدين، ضحكت كارلى وفى خلال دقيقة وجدنا انفســـنا جمـــيعا ننغمس فى الضحك معها، تعلمت كارلى فى هذا الموقف وادركت ان افعالهـــا تؤثر مباشرة فى أفعال الآخرين الذين يحبونها. وهذا هو المهم ان اتعلم ان هناك رد فعل ايجابى للسلوك الذى اقوم به .

- **لعب الأطفال Toys :**

كـــان اختيارنا للعب اطفالنا مرتبطًا دائما بمبدأ التزامن ، فى البداية كان اختيارنا للألعـــاب التى تستجيب للأفعال التى يقوم بها الأطفال، إن لعبة الشخشيخة يحبها كل الاطفـــال فى عـــامهم الاول لـــيس لانها يصدر منها اصوات، ولكن لانها يصدر منها الصوت بعد ان يقوم الطفل بهزها .

إن محلات لعب الاطفال الآن مليئة باللعب الكثيرة لكل الاعمار والتى يحدث بينها وبين الطفل تفاعل ، من ثم عند شرائك لعبة لطفلك فى العام الاول اختار أى لعبة يقوم فـــيها الطفـــل باداء عمل معين مثل ان يضغط على زرار او يشد مفتاح ، والتى يعقبها سماع صوت من اللعبة او ظهور صورة تتحرك او أى رد فعل اخر.

ثانـــيا : حينما يتقن الطفل تماما استخدام اللعبة فانها تكون بذلك قد استثارت فيه كـــل امكاناتـــه ، هنا تصل جاذبية الطفل للعبة إلى اقصى درجاتها، ويحدث تدفق فى الســـلوك والمهارة بعد ان يكون الطفل قد تعلم تدريجيا الاستفادة بكل امكاناته الخاصة بهذه اللعبة .

ويوجـــد فى الأســـواق الآن العديـــد من هذه اللعب الجيدة التى تقوم على مبدا التزامن، ويمكن ان نعطى امثلة لها :

١ -بـــناء المكعبات : حيث يقوم بعمل اشكال مختلفة من المكعبات ويقوم الطفل بعد ذلك بهدم هذه الاشكال، حيث يكون قد تعلم كيف ستبنى هذه الاشكال .

٢ - الكتب والمجلات : كنت اعتقد فى البداية ان تخزين الكتب والمجـلات لا لزوم له، ولكـن يـرد لى عبر البريد العديد من الكتالوجات والمجلات التى بها صور مبهرة، وجدت ابنتى الصغيرة تسعد حينما تاخذها وتمزقها .

٣ - الصناديق الكبيرة : لاتلقى بالصناديق التى ترسل اليك والخاصة بأجهزة الكمبيوتر او غسـالات الأطـباق ، يمكنك الاحتفاظ بهذه الصناديق وعمل فتحات بها على شكل باب او نافذة، ويمكن ان يستخدمها طفلك ذو العامين كحجرة او منزل له.

ان الـتعريف الأمثل لمفهوم اللعب هو المتعة والجاذبية، إنه يتضمن دائما اكتساب العديد من المهارات واتقانها لاى طفل فى أى عمر .

لأن هذا الكتاب لا يحتاج الى فصل خاص عن تمضية وقت الفراغ وأهمية اللعب، فإننا هنا نقدم بعض التوصيات و النصائح التى نقدمها فى هذا المجال .

احـد النصائح الهامة التى نوجهها للوالدين هى عدم مقاطعة الطفل اثناء حديثه، دعه يتكلم حتى ينتهى من كلامه تماما ، كذلك حينمـا يندمج الاطفـال أثناء اللعب لا تقاطعهم وتخبرهم بان وقت اللعب انتهى ، حتى اذا كان الوقت محدودًا فمن الممكن ان تأتى لهم قبل انتهاء الوقت بعشر دقائق، وتخبرهم بان عليهم التوقف عن اللعب بعد عشر دقائق .

الآثار الجانبية للعب الثنائى :

ربما نعتقد ان كثرة الالعاب الثنائية لطفلك الصغير قد يساعد فى تدليله وباعتبارى مـن المعارضـين بشدة للدعوة الجديدة التى بالغت فى تاكيد اهمية "تقدير الذات" عند الطفل **كتبت ما يلى عام ١٩٩٦** :

« إن الأطفال فى حاجة إلى المرور بخبرة الفشل، انهم فى حاجة الى الشعور بالقلق والحزن والغضب، حينما نحرم اطفالنا من خبرات الفشل فاننا نحرمهم ايضا من خبرات التعـلم ، عـندما يواجه أطفالنا أى مشكلة أو عقبة، ونحاول ان نتدخل فى حلها دون

اعطـــائهم فرصـــة لحل المشكلة بانفسهم، فاننا بذلك نفوت عليهم فرصة القدرة على التحكم و السيطرة والشعور بالإنجاز الذى يؤدى الى تقدير الذات » .

ان محاولاتنا تدعيم وتشجيع مفهوم الذات عند الطفل ، وتدعيم مشاعره الايجابية قد تؤدى بنا احيانا الى الرجوع للوراء نحو عدم تقدير الذات والتقليل منها، ان حمايتنا الـــزائدة لاطفالـــنا وابعادهم عن أى خبرات سيئة ومحاولتنا الدائمة لاشعارهم بالنجاح حـــتى ولـــو كـــان مزيفا، يحرمهم من الشعور بالإنجاز والنجاح الحقيقى ، إن محاولتنا الدائمـــة لإبعـــاد اطفالناعن المرور بخبرات الفشل يحرمهم من الأحساس بالتمكن فيما يؤدونه من اعمال، ان عدم اشعار الطفل بالقلق والحزن احيانا يساعد على تحقيق مزيد مـــن فـــرص الشعور بالاكتئاب فيما بعد، ان تشجيع أطفالنا على تحقيق نجاح مزيف يؤدى الى خلق جيل بأكمله لديه القليل من الخبرات التى يحتاجها بشدة وتكون تكلفتها عالية فيما بعد .

يـــؤدى بنا هذا الحديث الى التوقع بأن كثرة الألعاب الثنائية مع الطفل فى سنوات عمره المبكرة ربما لا تساعده على أن يتفاعل مع الواقع، ويمر بخبرات فشل حقيقية، من ثم فحيـــنما يكـــبر الطفـــل ويترك مرحلة الطفولة المبكرة يجد نفسه محاطا بالعديد من الخبرات التى لا يستطيع مواجهتها والسؤال الآن هل من الضرورى تعليم اطفالنا المرور بخـــبرات الفشل اثناء ممارستهم الألعاب المختلفة حتى يتعلمون فيما بعد كيفية مواجهة المشـــكلات؟ اجابتى هنا تتضمن شقين : الشق الاول هو ان هناك العديد من الخبرات التى يمر بها الاطفال فى سنوات عمرهم المبكرة والتى يواجهون فيها بعض المشاكل دون وجـــود مـــن يســـاعدهم على حل هذه المشكلات مثلا "الرد على التليفون ولا احد بالمـــنـــزل / ذهاب الام الى شراء بعض الحاجات وترك الطفل بمفرده / تبليل الملابس والشعور بألم فى البطن ...الخ .

الشـــق الـــثانى مـــن الإجابة هو أن الالعاب الثنائية هامة جدا، واذا كانت هناك مفاضـــلة بـــين ممارســـة الالعـــاب الثنائية مع الطفل أو تعليم الطفل مزيد من العجز

المكتسب، فانني اميل الى مزيد من تدعيم المشاعر الايجابية، ومزيد من الاحساس بالتمكن حتى ولو كان ذلك على حساب تعليم الطفل قدرا من العجز المكتسب .

فيما عدا ذلك فأنا لاأجد أى مثالب او عيوب لمشاركة اطفالنا فى العابهم، واختيار اللعب التى تحقق هذه الثنائية والتزامن، فهذه الالعاب يمكن ممارستها فى أى وقت وفى أى مكان، وهى بمثابة الشعلة التى توقد المشاعر الايجابية عند الطفل .

٣ ـ نعم و لا :

الكلمة الرابعة التى نطقتها ابنتى" كارلى" كانت "ايوو" والتى تعنى "انا اريد ان اكل" اما الكلمات الثلاثة لها فكانت "ماما" "دادى" "حسن" ويعنى هذا انه باتمام "كارلى" العام الاول لها ، لم تظهر كلمة "لا" او "سيء" او "كخ" والتى عادة ما تظهر فى مفردات الطفل قبل كلمات الموافقة مثل "نعم" " حسن" .

احد الاسباب المفسرة لعدم ظهور كلمات الرفض عند "كارلى" فى سن صغيرة هو وعينا باهمية التقليل من استخدام هذا النوع من الكلمات .

ان كلمة "لا" تعتبر من الكلمات الهامة فى حياة أى طفل، حيث أنها تشير الى وجود خطر يجب ان يبتعد عنه او عادة سيئة يجب ان يمتنع عنها، ولكننى اكتشفت ان هذه الكلمة يساء استخدامها من جانب كثير من الاباء ةالامهات، حيث يخلطون بين ما هو خطر حقيقى على الطفل وبين اشياء لا يرغبونها هم وليست خطيرة على حياة اطفالهم .

عندما اتذكر خبراتى الأولى مع ابنتى الكبرى عندما كانت طفلة صغيرة فى عامها الثانى ، كنت استخدم كلمة لا فى كثير من المواقف التى لا تحتاج الى مثل هذه الكلمة، فمثلا عندما تاتى " لارا" وتقترب من فنجان الشاى المثلج الذى اشربه، كنت على الفور اقول لا، ان اقتراب "لارا" من فنجان الشاى المثلج، لا يمثل خطورة على حياتها ولكنه غير مرغوب فيه .كل ما يجب عمله هو ابعاد فنجان الشاى عنها بحيث لا يكون فى متناول يدها، الان حينما اتعامل مع "كارلى " الصغيرة، فانا اتعامل معها بمزيد من

الوعي المرتبط بالتقليل من استخدام كلمة "لا" كلما أمكن ذلك : اتذكر حينما تحاول "كارلى" ان تشد شعر صدرى (حقيقى انه شيء مؤلم) او ان تؤذى السلحفاة التى فى بيتنا، بدلا من ان ازجرها بكلمة "لا"، كنت اقول " ربتى على السلحفاة " وافعلى ذلك بلطف ولين" .

ولكن لماذا علينا ان نقلل من استخدام كلمة "لا"، اتذكر فى كلمته الافتتاحية فى حفل التخرج من احدى المدارس الكندية للبنات، سأل " دفيد روبيرتستون " David Robertson التلميذات " الان وانتم تحتفلون بيوم تخرجكم من المدرسة، ما هى الكلمة التى ستذكرونها بدرجة اكبر هل هى "نعم" ام "لا" .

الان وبعد عشرين عاما من البحث العلمى اجد نفسى امام هذا السؤال مرة اخرى ، واعتقد ان كل منا يحمل بداخله كلمة "لا" اكثر من كلمة "نعم"، أنا لا أدرى من أين أتت هذه الكلمة لقد تكونت لدينا تدريجيا عبر طفولتنا حيث سمعناها كثيرا من والدينا .

إذا نشأ طفل وهو يسمع كثيرًا من كلمات الزجر والنهى عند كل تصرف يقوم به، سوف يكبر وهو غير قادر على اتخاذ زمام المبادأة ففى كل موقف يواجهه سوف يكون مترددًا وقلقا فى اتخاذ قراراته، اما اذا احيط الطفل بكثير من عبارات التشجيع والايجاب فسوف تنطبق عليه كلمات الانشودة التى تقول" ان كلمة نعم هى عالم باكمله .... وفى هذا العالم يعيش كل الماهرين المبدعين من الكواكب الاخرى" .

الاثار الجانبية للتقليل من استخدام كلمة "لا" :

أحد العيوب الواضحة للطفل الذى يفتقد التوجيه والارشاد هو نمو شخصية لا تكترث باى شيء، غير منضبطة السلوك حيث لا يوجد لديها أى قواعد تحكم تصرفاتها .

إن كلمة "لا" من الكلمات الموجودة فى مفرداتنا اللغوية، والتى نستخدمها لابعاد الطفل عن أى مصدر للخطر (مياه ساخنة / سكاكين / سموم / عبور الشارع)

كذلك نستخدمها لتحجيم بعض التصرفات غير المرغوبة (القاء الطعام على الارض / اتلاف المقاعد / ايذاء الاخرين / معاكسة الكلاب) .

ام اذا كـــان السلوك الصادر عن الطفل لا يتفق مع رغبات الوالدين، فمن الممكن ان نقدم بديل اخر للطفل لكى يتخلى عن هذا السلوك .

فمـــثلا مـــن المواقـــف التى تقلق كثيرا من الاباء والابناء مواقف شراء الحاجات واللعب التى تحمل كثير من الحاح الابناء برغبتهم فى شراء اشياء كثيرة، فكثيرا ما تسمع مـــن ابـــنك عبارة "انااريد شراء ..."، " اناعايز ..." فبدلاً من ان تستجيب لمثل هذه العبارات بزجر الطفل ونهيه عن طلباته الكثيرة، من الممكن ان تقدم بدائل اخرى .

اذكر حينما كنا نذهب الى محل لعب الاطفال "تويزراس" لشراء لعبة صغيرة مثل فقاعـــات الهواء يتعلق اطفالنا بلعب كثيرة فى المحل ويريدون شراءها، كانت اجابتنا فى مـــثل هـــذه المواقـــف ان نخـــبر طفلـــنا بـــان عيد ميلاده سوف ياتى بعد شهرين ، وحينمانذهـــب الى المترل سوف يضيف هذه اللعبة الى قائمة اللعب الاخرى التى يريد شرائها فى عبد ميلاده .

هـــذا الاجـــراء كان مفيدا فى كثير من الاحيان، هنا يتم تحويل رغبة ملحة عند الطفـــل الى التفكير فيما سيكون فى المستقبل القريب، وسوف نعود لمناقشة هذه النقطة فى الجزء الثانى من هذا الفصل .

٤. المديح والعقاب :

نحـــن نمـــدح احيانا، انى احب نصف العبارة التى تقول" الاهتمام والاستحسان بـــدون شـــروط"، نصـــف العبارة التى افضلها هى الاهتمام والاستحسان، ان عبارة الاهـــتمام والاستحســـان بدون شرط تعنى ان اعير اهتمامى وتشجيعى لطفلى بصرف النظر عما اذا كان سلوكه حسنًا او سيئًا، ان الاهتمام والاستحسان له معنى هام حيث يعطـــى الطفـــل جـــرعة هائلة من المشاعر الايجابية التى تعطيه دفعة من النشاط وحب الاستكشاف والقدرة على التمكن، اما الاهتمام والاستحسان **غير المشروط** فانه يعنى

عدم ارتباط هذا الاستحسان بما يؤديه الطفل من افعال وتصرفات، اما التمكن والاتقان فانه يرتبط ارتباطا موجبا، بل يكاد يكون معتمدا على ما يؤديه الطفل من افعال.

ان التميـــيز بين ما يقوم به الطفل من افعال وسلوكيات، وبين ما يحصل عليه من تدعيم واستحسان شيء مفروغ منه .

ان العجز المكتسب لا ياتى فحسب من عدم مرور الطفل باحداث سيئة، وفشله فى كيفـــية مواجهتها، بل ياتى ايضا من مرور الطفل باحداث سارة ولا يعرف كيف يســتفيد مـــنها حينما تمدح طفلك بصرف النظر عن السلوك الصادر منه، فان هناك خطـــرين يحدقان بهذا الموقف، الخطر الاول هو ان طفلك سوف يتعلم ان يكون سلبيا، حيث يعرف انه سيحصل على الثناء والمديح بصرف النظر عن سلوكه وتصرفاته. ثانيا قـــد لا يستحسن طفلك بعد ذلك هذا المديح والثناء عندما يقوم بانجاز حقيقى ، حيث تعـــود الحصول عليه بدون سبب، ان الاهتمام والاستحسان الدائم غير المشروط يعنى ببساطة ان طفلك لن يستطيع أن يتعلم من اخطائه او من نجاحاته .

ان احاطـــة طفلك بالحب والعاطفة والدفء يجب ان يكون دائما غير مشروط، فكلما اكثرت من هذه المشاعر كلما عاش الطفل فى جو صحى ملؤه الحب والدفء،

كـــلما نمـــا لديه اكثر واكثر الشعور بالامان والامن، وكلما زادت مشاعر الامن والطمانينة عند الطفل كلما اعطاه ذلك مزيد من النشاط وحب الاستكشاف والقدرة والتمكن.

امـــا المديح والثناء فهو شيء مختلف تماما، المديح والثناء يجب ان يكون مشروطا بتعـــلم الطفـــل سلوك مرغوب فيه او انجازه مهمة ما، ولا يجب ان يقدم لمجرد اشعار الطفـــل بالسرور، كذلك يجب ان يكون المديح والثناء بدرجات متفاوتة حسب ما تم إنجـــازه ، ويجـــب الا نغالى فى المديح ونشعره بانه حقق شيئًا خارقا، احتفظ بهذا الثناء الشديد حينما ينجح فى عمل شيء لاول مرة مثل نطق اسم احد الاخوات، او امساكه بالكرة عندما تلقيها له .

امـــا العقاب فهو دائما يقف فى طريق نمو وازدهار المشاعر الايجابية لدى الطفل، حيـــث يشعره بالالم ويستثير لديه الشعور بالخوف، كما انه يعيق من قدرة الطفل على

التمكن والسيطرة لانه يجمد تماما نشاطه وافعاله . مع ذلك فان استخدام العقاب لا يمثل مشكلة كبيرة لنمو المشاعر الايجابية عند الطفل، كما هو الحال بالنسبة للاهتمام والاستحسان غير المشروط .

ان فكرة "سكينر" عن ان العقاب يكون دائما غير فعال وغير مجدى هى فكرة خاطئة، ان فائدة العقاب تكمن فى حدوث ارتباط شرطى بين حدث غير مرغوب فيه وبين سلوك غير مرغوب، وهذا بدوره يقلل من صدور هذا السلوك غير المرغوب، ويعتبر ذلك احد المباديء التى تقوم عليها طرق تعديل السلوك، التى اكدها كثير من التجارب المعملية.

ولكن تشير الخبرة العملية ان ممارسة العقاب غالبا ما ترتبط بعدم ادراك الطفل للسبب الذى يعاقب عليه، كذلك فإن الالم والخوف الذى يشعر به الطفل سرعان ما ينتشر فى الموقف كله، بما فى ذلك الشخص الذى يصدر منه العقاب، عندما يحدث ذلك فان الطفل تكبر لديه مشاعر الحزن والألم والخوف والتقييد، والنتيجة انه لايتوقف فحسب عن صدور هذا السلوك غير المرغوب فيه، بل يتوقف عن ان يتفاعل مع والديه، بل قد يتحاشهم تماما .

عادة ما يجدالاطفال صعوبة فى فهم السبب الذى يعاقبون عليه، وتؤكد هذه الحقيقة نتائج الكثير من التجارب المعملية التى اجريت على الفئران حول مفهوم " اشارات الامان" Safety Signals فى هذه التجارب تتعرض الفئران لصدمة كهربائية والتى يسبقها نغمة عالية قبل حدوثها. هذه النغمة تكون مؤشرا للفأر بان شيئا خطيرا سوف يحدث، ومع تكرار ذلك يتعلم الفأر عند سماع هذه النغمة انه سيتعرض لصدمة كهربائية، ولذلك بمجرد ان يسمع هذا الصوت تظهر عليه علامات الخوف، الاهم من ذلك هو ان الفئران لا تظهر عليها أى علامات خوف اذا لم يسمعوا هذه النغمة، ان غياب هذه النغمة تعنى لهم ان هناك امان، لذلك فان علامات او اشارات الخطر مهمة، لانها تعنى فى حالة غيابها للكائن الحى معنى اخر و هو الامن والامان فحينما لا يكون هناك اشارات ثابتة تنذر بالخطر، لن يكون هناك امن او امان ثابت ايضا ويكون شعور

الفـــئران بالخوف طول الوقت . فحينما يتعرض الفأر لصدمات كهربائية ويسبق هذه الصدمة حدوث هذه النغمة بدقيقة واحدة يشعر الفأر بالخوف خلال هذه الدقيقة فقط ثم يظل باقى الوقت فى نشاطه الطبيعى دون احساس باى خوف اخر .

نســـتنتج من هذه التجارب ان العقاب تفشل نتائجه نظرا لغياب اشارات الامان عند الطفل، فعندما تعاقب طفلك يجب ان يكون السبب الذى تعاقبه عليه واضحًا له ، وما هو السلوك الذى يصدر عنه، ويكون غير مرغوب فيه، من ثم يعرف الطفل التمييز بين اشارات الخطر واشارات الامان . لا تعاقب طفلك على سلوكه العام، ولكن عاقبه عـــلى تصرف محدد واجعله يدرك عدم رغبتك فى حدوث هذا التصرف غير المرغوب فيه مرة اخرى .

حيـــنما كانت ابنتى "نيكى" فى الثانية والنصف من عمرها كانت تلعب مع اختها "لارا" فى الخارج، حيث كانت تقذفها بكور الثلج واحدة تلو الاخرى ، اخبرتها والدتها بالتوقف عن ذلك، حيث قالت بعبارة محددة قائلة: "اذا قذفت كرة اخرى على اختك فســوف احبسك داخل المترل ولن تخرجى للعب"، مع ذلك القت " نيكى" بكرة ثلج اخرى على اختها، قامت " ماندى" زوجتى مباشرة وادخلت "نيكى" فى المترل قائلة لها " انـــا اخبرتك اذا القيت كرة ثلج على اختك فسوف احبسك فى المترل، ومع ذلك لم تتوقفى عما تقومين به"، ببساطة شديدة وهدوء قامت" ماندى" زوجتى بتذكير "نيكى" بالخطا الذى وقعت فيه ، هنا بكت نيكى واخذت تقول لها "انا مش هاعمل كده تانى مافيش كور ثلج تانى ، انا مش هارمى كور ثلج تانى" .

كنـــت احـــاول انا وزوجتى ان نتفادى العقاب كلما كان هناك بديلا اخر يمكن اســـتخدامه . مـــن المواقـــف الـــتى تتكرر كثيرا لدى الاباء والامهات بكاء اولادهم واســـتمرارهم فى النحيب والتنهيد، اذا تم عقاهم على فعل شيء، انا وزوجتى "ماندى" طريقة صممنا عليها" الوجه المبتسم"Smily Face .

حيـــنما كان ابننا "دارى" فى الرابعة من العمر، كان يبكى كل يوم حينما يضطر للذهـــاب الى سريره فى الميعاد المحدد له ، حيث كان يريد ان يستمر عشر دقائق اخرى

مستيقظا قبل الذهاب للنوم ، فى اليوم التالى اجلسته "ماندى" بجانبها وطلبت منه ان يرسم لها وجه على ورقة بيضاء ، ولكن بدون فم ، ثم سالته : كيف كان وجهك بالامس وانت ذاهب للنوم ، حاول ان ترسم هذا الوجه ، قام "دارى" برسم تكشيره كبيرة على الوجه الذى رسمه.

سألته "ماندى" " لماذا كنت عابسا وانت ذاهب للسرير لتنام" ؟ .

اجاب "دارى" " كنت اريد ان ابقى قليلا لاكمل اللعب " .

سألت "ماندى" "انت بتصبح وتشتكى منى ، أليس كذلك ؟ "

اجاب "دارى" : نعم .

سألت "ماندى" تعتقد لو انك تريد ان تحقق لك ماما ما تريد ، وتبقى لمدة عشر دقائق زيادة من أجل أن تكمل لعبك، هل يكون وجهك هكذا ، حاول أن ترسم لى صورة وجه اخر بدون فم . سارع دارى بعد ان فكر وقال لنفسه "وجة مبتسم" قام دارى على الفور برسم وجه عليه ابتسامه كبيرة على الفم . منذ ذلك الحين تعلم دارى ان يتبسم ويضحك عندما يريد ان يطلب شيئا من والدته ، وتكون فى استطاعتها ان تفعله .

إن نشأة الطفل فى جو يملاه الحب والدفء والحنان والامان غير المشروط يكون هام جدا . إن احاطة الطفل بكثير من الاحداث المبهجة ووجوه مبتسمة مع المديح والثناء المشروط بانجازات معينة ، يضفى على الطفل مزيدا من المشاعر الايجابية التى تقوى شخصيته وتجعله اكثر نشاطا وحيوية .

مساوئ العقاب والثواب غير المتسق :

أحد العيوب المترتبة على عدم اثابة الطفل بصورة دائمة على كل افعاله الحسنة هو احساس الطفل فى بعض الاحيان بخيبة الامل ، حينما يمدح احيانا أو حينما يتوقع ان يمدح على تصرف حسن صدر عنه و لم يتم الثناء عليه ، مع ذلك فان المديح يكون له

عواقـب وخـيمة ، حيـث تجعل من طفلك شخصية مدللة . ان المديح والثناء اذا تم اسـتخدامهما بطريقة سليمة وغير مبالغ فيها فانه يقى الطفل من سمة قلة الحيلة ، حيث يـتوقع الطفل ان يثاب على كل صغيرة وكبيرة ، كذلك فان عقاب الطفل مع توضيح الاسباب التى يعاقب عليها لا يكون له ضرر كبير سوى شعور الطفل بالخطا والذنب ، مع ذلك ان تعليم ابناءنا الكف عن السلوك عير المقبول والتصرفات الحمقاء لايقارن فى اهميته بشعورهم احيانا بالذنب فذلك مطلوب فى بعض الاحيان .

٥ ـ التنافس بين الاخوة :

هناك اعتقاد شائع بوجود تنافس دائما بين الاخوة ، وان هذا التنافس يبدا عادة عـند قـدوم طفل جديد ، حيث يهدد الطفل القادم الاخوة الاكبر عمرا ، وعادة ما تتخذ مثل هذه المناقشة لكى تفسر لنا ضعف العلاقات القائمة التى نراها بين الاخوة فى بعـض الاحـيان ، يعتبر موضوع التنافس بين الاخوة احد الامثلة الحية التى يمكن من خلالها ان نميز بين علم النفس بمعناه التقليدى وعلم النفس الايجابى .

تؤكد الملاحظات فى علم النفس المرضى إن الغيرة والحقد والكراهية كلها مشاعر عامـة موجودة عبر جميع الثقافات ، وانها جزء من طبيعة الانسان ، مع ذلك فان هذه الملاحظات قد تكون منبثقة من مجتمعات معينة ينتشر بين افرادها الحروب او المنازعات او بين مجتمعات فقيرة ومحرومة او بين افراد يعانون من امراض نفسية معينة ، مع ذلك فـانى اعـتقد بان التنافس بين الاخوة ينشا عادة بين افراد الاسرة التى تفتقد الاهتمام والـرعاية والعناية بابنائها ، فهناك دائما صراع بين الاخوة من سيكسب حب واهتمام ورعاية الوالدين ومن سيخسر هذا الاهتمام ؟ فى مثل هذا المناخ تتجسد مشاعر الغيرة والكراهـية والوحده والحزن ...الخ ومثل هذا المناخ هو الذى اهتم به فرويد وتلامذته من بعده ، والذى اعطى لونا سائدا لعلم النفس فى احدى فترات تطوره.

ولكـن يـبدو انه غاب عن ملاحظة الكثيرين منا بما فيهم الاباء والامهات ، إن المنافسة بين الاخوة قد لا تظهر بوضوح فى تلك الاسر الغنية بدفء المشاعر الوجدانية

والايجابية كثرة الرعاية الاولية ، ومهما كانت الصعوبات التى تواجة الاباء والامهات فى تنشئة الطفال ، فانه يجب ان يضعوا فى اعتبارهم ، اهمية توفر المشاعر الوجدانية والحب بين ابناءهم .

هنا أسوق بعض الوقائع التى قد تكون فعالة من حيث اعطاء اهمية ومسئولية للاطفال الاكبر سنا ، والتى تقلل الى كبير من مشاعر المنافسة او الغيرة عند قدوم طفل جديد . لاحظت على زوجتى "ماندى " بعض الطقوس التى تقوم بها عند عودتها من المستشفى بعد ولادة طفل جديد ، كانت "لارا" ابنتنا الكبرى عمرها سنتين ونصف حينما رزقنا بالمولود الثانى "نيكى " عندما دخلت زوجتى "ماندى " المنزل لاول مرة بعد ولادة "نيكى" طلبت من "لارا" ان تجلس كالقرفصاء وتعقد ذارعيها جنبا الى جنب ، ثم وضعت "نيكى " مولودتنا الصغيرة بين يديها ، كانت زوجتى "ماندى " تكرر هذه العادة عند ولادة كل مولود جديد لنا .

اعتقد ان هذا الاجراء كان يساعد الى حد كبير فى اشعار المولود الصغير بالدفء والحماية من جانب اخيه الاكبر ، وليس بانه ملفوظ وغير مرحب به .

ان منطق زوجتى "ماندى" وراء ممارسة هذه العادة عند قدوم طفل جديد هى اعتقادها بان كل طفل لديه الرغبة فى الشعور بانه مهم ، وموضع ثقة ، ولايمكن الاستغناء عنه . واذا لم يتحقق للطفل مثل هذه الرغبات ، هنا يمكن ان تنشا الغيرة زالمنافسة عند الاخ الاكبر عند قدوم طفل جديد فى الاسرة .

بعد ولادة "نيكى" مباشرة بدانا نلاحظ ظهور بعض الغيرة والمنافسة لدى ابنتنا الكبيرة . فى الصباح التالى دخلت "لارا" حجرة "نيكى" حيث كانت "ماندى" زوجتى مشغولة فى ارضاع اختها ، طلبت"لارا" من امها منشفة لتجفف يدها ، اخبرتها "ماندى" بانها مشغولة وانه يمكنها ان تبحث عنها بنفسها ، انفجرت "لارا" فى البكاء وخرجت على الفور وفى مساء ذلك اليوم بينما كانت "ماندى" تغير ملابس "نيكى " دخلت "لارا" عليها واخبرتها بانها تكره "نيكى" ثم ضربت "ماندى" بشدة على ساقيها.

لايحـتاج مـثل هذا الموقف لاى متخصص فى علم النفس لكى يفسره لنا ، فهذا الموقف يعكس بوضوح مدى الشعور بالغيرة والمنافسة عند "لارا" بعد قدوم "نيكى" ، لذلـك قامـت "ماندى" على الفور وطلبت من "لارا" ان تساعدها فيما تقوم به من تنظيف وتغيير ملابس "نيكى" حيث ان "نيكى" فى حاجة لمساعدتها وعلى الفور بدات "لارا"فى مسـاعدة "ماندى" لكى تنظف "نيكى" . بدات "لارا" تبحث "لماندى" عن الفـوط الخاصة بعملية التجفيف ثم بدات تعطيها حافظة جديدة وتلقى بالحافظة القديمة فى سـلة المهمـلات . وفى النهاية اتجهت "ماندى " و"لارا" للحمام لكى تغسل كل مـنهما يديهـا . ربما اخذت هذه العملية وقتا مضاعفا من "ماندى" فى تدريب "لارا" عـلى فعـل بعض الاشياء مع ذلك فان مضاعفة الوقت لا تقاس بمقدار شعور "لارا" باهميتها بالنسبة "لنيكى" ومساعدتها لها .

ربمـا يفسـر المحللون النفسيون اصحاب مدرسة فرويد هذا الموقف بأن مساعدة "لارا" امها فى تنظيف اختها يمثل عبئا جديدا عليها من اختها الصغرى التى تمثل منافسا حقيقيا لها وربما يؤدى مساعدتها لامها فى التحقير من شانها ، مع ذلك فإن الباحثين فى علم النفس الايجابى يرون ان هذا الموقف من شانه ان يعطى "لارا" مزيدا من الاحساس بالمسئولية والاهمية ومزيدا من الاحساس بالامن والامان والخصوصية باعتبارها الاخت الاكبر.

بعد ذلك بسبع سنوات تعرضت "لارا" لحادثة بسيطة اثناء تزحلقها على الجليد ، حيـث كسرت إحدى ذارعيها ، فى هذا الوقت جاء دور "نيكى" لكى تساعد اختها "لارا" .

لم تكـن "نـيكى" متفوقة فى دراستها مثل "لارا"، ومع ذلك فقد كانت احدى مواطن القوة عند "نيكى" انها حنونة وعطوفة على الاخرين، ادركت "ماندى" زوجتى ذلك منذ البداية ، وحاولت ان تنمى هذه السمة عند "نيكى" وحاولت فى نفس الوقت ان تخفض من مشاعر الغيرة التى يمكن ان تنشأ عندها تجاه اختها "لارا".

عندما كسرت "لارا" ذراعها جاءت الفرصة "لنيكى" لكى تظهر وجودها واهميتها وتكشف عن محاسن شخصيتها قامت "نيكى" تقريبا بدور الممرضة لاختها ، فقد كانت تقوم بضغط معجون الاسنان لها ، تساعدها فى ربط حذائها ، تمشيط شعرها ، حتى أثناء النوم كانت "نيكى" دائما تجلس بجوار "لارا" لكى تمسك لها الكيس البلاستيك الذى يحمل الضمادة الملفوفة على ذراع اختها حتى تستطيع النوم .

هناك مبدأ هام يقوم عليه مفهوم التصعيد المتتالى للمشاعر الايجابية ،وهو التصعيد للخارج outward spiral، إن قيام "نيكى" بمساعدة اختها "لارا" فى محنتها لم يساعدها فحسب على ارتفاع روحها المعنوية واحساسها باهميتها ، بل ايضا انعكس على اداءها فى المدرسة وعلى تفوقها فى بعض الانشطة الرياضية مثل رياضة التنس .

ان مواطن القوة فى شخصية كل طفل تبدا فى الظهور فى حوالى منتصف فترة الطفولة ، ويمكن الاستفادة من ذلك فى اضعاف روح الغيرة التى قد تنشا بين الاخوة .

لقد اعدنا تنظيم الحياة داخل الاسرة طبقا لنظام روتينى معين، حيث يقوم كل فرد بعمل معين يتفق مع ميوله واهتماماته . ربما يكون للعمل الروتينى بعض المساوئ حيث يؤدى الى الاحساس بالرتابة والملل ، مع ذلك فقد وجد جورج فيالنت George Vaillantفى دراسته فى جامعة هارفاد التى اجراها على مجموعة من الافراد فى سن الشباب وحتى الممات فى الفترة من ١٩٣٩ - ١٩٤٤ ان اداء الفرد لعمل معين يحبه منذ الصغر ويتفق مع ميوله واستعداداتة يعتبر احد المؤشرات القوية للصحة النفسية والعقلية فيما بعد . وقد عملنا بهذه النصيحة حيث وزعنا بعض الاعمال المنزلية بين الإخوة حسب اهتمامات كل منهم . قامت نيكى برعاية الكلاب فى المترل ، وكانت لدينا سحلفاة كانت تقوم بترتيب وتنظيف مكانها كل يوم . اما لارا لانها تتميز بالدقة فى الاداء فكانت تقوم بترتيب الفراش ، اما دارى فقد كان يقوم بغسيل الاطباق حيث كان يفرح وينتعش باللعب فى الماء.

باعطاء كل طفل مهمة يومية تتفق مع ميوله واهتماماته حاولنا ان نتغلب على مشاعر الغيرة التى قد تنشا بين الاخوة وقد اخذنا فى ذلك بحكمة ونصيحة جورج فيالنت .

الاثار الجانبية للقضاء على الغيرة بين الاخوة :

علينا الاعتراف منذ البداية ان الغيرة بين الاخوة هى شئ قائم وموجود بالفعل ، ولكن علينا ايضا ان نعترف بان ظهور الغيرة بين الاخوة وزيادتها انما ينشا من نقصان الرعاية والاهتمام والحب الذى نعطيه لهم ، ان القاعدة الاولى المشتركة التى نجدها فى كثير من الكتب الشائعة والمتداولة بين الناس عن تربية ابناءهم مثل كتاب دكتور سبوك Dr. Spock او بينلوب ليش Penelope Leach ، ان من يقرا هذه الكتب يعرف تماما اهمية الرعاية والاهتمام الذى يجب ان تحظى به "لارا" عند ولادة "نيكى" .

واذا انتقلنا الى الواقع نجد ان مثل هذا الاهتمام والحب والذى يجب ان يعطيه الوالدان للاخ الاكبر عند ولادة طفل جديد يكون محكوم دائما بضيق وقتهم وعدد الاطفال داخل الاسرة ، لذلك انا لا استطيع ان اطالب كل اب وام بان تقلل من ساعات عملها لكى تقضيه مع اولادها ، فانا اعرف اهمية العمل بالنسبة لهم ، ولكن اود ان اؤكد حقيقة هامة وهى ان وقود الغيرة التى تنشا بين الاخوة عادة تاتى من خوف الابن الاكبر من ان يفقد الحب والاهتمام والرعاية التى كان يحظى بها قبل ولادة اخيه ، لذلك فانى اعتقد ان قدوم طفل جديد فى الاسرة يجب ان يؤخذ كفرصة لتبادل الادوار ، حيث يعطى الاخ الاكبر دورا جديدا من تحمل المسئولية ومزيد من الثقة والاعتماد عليه .

احد المخاطر التى يمكن ان تنتج عن هذه الطريقة - على الاقل نظريا - هى ان يتحمل الطفل الاكبر مزيدا من المسئولية عند قدوم اخ او اخت له مما يثير حفيظته لزيادة اعباءه او واجباته مما يجعل قدوم هذا الطفل الجديد شيئا مكروها له ، مع ذلك فان خبرتى العملية مع اولادى لم تكشف عن ذلك ابدا خاصة اذا كانت المهام التى نعطيها للاخ الاكبر تكون مهام بسيطة ورمزية وليست اعباء حقيقية عليه .

٦ ـ التسلية وقت النوم :

من افضل الأوقات التى يمكن فيها تنمية بعض المشاعر الإيجابية عند الطفل هو قبل النوم ، فعادة ما يقوم الوالدان بتقبيل أبناءهم قبل النوم أو القيام ببعض الأدعية أو أجراء

بعض الطقوس الأخرى ، ومع ذلك فقد كرسنا الربع ساعة الاخيرة من كل يوم وقبل الذهاب للنوم لممارسة بعض العادات المسلية للاطفال وذلك بدلا من مشاهدة التلفزيون او تنظــيف الأطــباق ، وكانت هناك عادتان ريئسيتان الاولى اسمها "اسعد الأوقات" والثانية اسمها "ارض الأحلام" .

اسعد الاوقات :

يســتطيع اى طفل الحصول على ما يريده من اللعب من محل بيع اللعب مثل محل تويــزراس Toys Rus ، مــع ذلك فقد يكون هذا الطفل تعيس ولا يعيش حياة نفسية ســعيدة ، ان المهم حقيقة هو ما يتبقى فى ذهن الطفل من مشاعر ايجابية وافكار بناءة ، فكــم عــدد الذكريات الجيدة والذكريات السيئة التى تحدث كل يوم لكل فرد ؟ من الصــعب ايجــاد واستمرار المزاج السيىء مع كثرة الذكريات الحلوة والتوقعات الجميلة والايمــان العميق ، ومن الصعب ايضا ايجاد واستمرار المزاج الحسن والفكر الصافى مع زيــادة عدد الاحداث والذكريات السيئة التى تحدث كل يوم ، والسؤال الان :ما هو بالتحديد مقدار هذة النسبة ؟

إهتم اثنان من الباحثين فى علم النفس فى جامعة بيستبرج Pistsburg فى بنسلفانيا باحصاء عدد الافكار الجيدة وعدد الافكار السيئة التى توجد لدى مجموعات مختلفة من الافــراد ، وكان اهتمامهم هو حساب النسب بين كل منهما ، وقد تم قياس الافكار باشــكال مختلفة مثلا ،بعد اجراء ٢٧ دراسة توصل الباحثان الى ان مرضى الاكتئاب تكون النسب لديهم ١:١ اى لكل فكرة جيدة يوجد ما يقابلها فكرة سيئة اما الافراد غــير الاكتئابيين فكانت النسبة لديهم ١:٢ ، وعلى الرغم من بساطة هذه النتيجة مع ذلــك فانها فعالة كثيرا فى ممارسة العلاج ، فالاكتئابيون الذين تصل النسبة لديهم ١:٢ بعــد العلاج هم الذين يتحسنون ، اما الذين تستمر هذه النسبة لديهم ثابتة ١:١ فهم الذين لا يستفيدون من العلاج .

لقد استخدمنا طريقة "اسعد الاوقات " مع اطفالنا قبل النوم حتى نشكل تفكيرهم منذ الصغر على ان يكون ايجابيا ، ويكونوا فى حالة من السعادة والمرح قبل النوم بحيث يؤثر ذلك على تفكيرهم وشخصياتهم عندما يكبرون .

الانـــوار مطفاة ، زوجتى "ماندى" ومعها ابنتنا "لارا" عمرها ٥ سنوات و"نيكى" ٣ سنوات ، وهما يحاولان الدخول فى النوم .

"ماندى" : ما هى احب الاعمال والافعال التى قمت بها اليوم يا"لارا"؟

"لارا" : احببـــت اللعـــب / احببت الذهاب الى الحديقة العامة مع اصحابى / سعدت بـــاكل قطع البسكويت فى منزلى / احببت السباحة والغطس مع ابى / احببت تناول الغذاء فى الخارج وأن امسك طبقى بنفسى .

"نيكى" : احببت اكل الشيكولاتة بالفراولة .

"لارا" : احببـــت معاكســـتى لاخى "دارى" واحببت خلع ملابسى وان اظل بملابسى الداخلية .

"نيكى" : انا ايضا .

"لارا" : ســعدت بـــأن أقـــرأ بعض الكلمات / احببت رؤية الناس وهم يصفقون فى الطابور داخل المنتزة /احببت شراء تذكرة السينما مع امى .

"ماندى" : هل هناك شىء اخر .

"لارا" : احببـــت لعـــبة "المكعبات" مع اخى "دارى" عند العشاء / احببت اللعب مع نـــيكى ونحـــن فى الحمام / احببت لعبة الماكينة الخارقة مع ابى واحببت رؤية كرتون بارنى .

"نيكى" :انا ايضا احببت كرتون بارنى .

"ماندى" : هل حدث شىء سىء لكما اليوم ؟

"لارا": نعم عضنى" دارى" اليوم فى ظهرى .

"ماندى" : نعم انها كانت مؤلمة .

"لارا " :مؤلمة كثيرا .

"مـاندى" :نعم دارى لا يزال طفلا صغيرا، علينا ان نعلمه الا يفعل ذلك، ولنبدأ من الغد.

" لارا " : ايضـا لااحـب ان يموت ارنب صديقتى ، و لم احب اكثر واكثر ان يكون السبب فى ذلك هو كلبنا ريدى الذى التهم ارنب صديقتى .

"ماندى" : نعم ان ذلك كان شيئا سيئا .

"لارا" : لا قد كان شيئا فظيعا .

"مـاندى" : لم احب القصة التى روتها لى نيكى اليوم، ولكن اعتقد الها لازالت صغيرة وغـير قـادرة على الفهم، وقد تكون من وحى خيالها، من المخزى طبعا ان يمـوت الارنب"بانى"، ولكنه كان عجوزا ومريضا، ربما يقوم والد ليهى بشراء واحد اخر لها .

"لارا" : ربما.

"ماندى" : يبدو لى انك امضيت يوما سعيدا.

"لارا" : كم شيء سعيد حدث لى اليوم ؟

"ماندى" : اعتقد بعد التخمين ١٥ حدثا .

"لارا" : كم عدد الاشياء السيئة .

"ماندى" : اثنين .

"لارا": ١٥ حدث جيد فى يوم واحد ! يا ترى ماذا سنفعل غدا .

كلما كبر اطفالنا كنا نحاول ان نقوم بمحاولة المراجعة ماذا سيفعلون غدا ؟ وكنا نحاول ذلك بان نسالهم ماذا تنوون ان تفعلوا غدا ؟

لم تفلح هذه الطريقة عندما كان عمر أولادنا ثلاثة سنوات فاقل، حيث سيظلون مشدودين لما فعلوه اليوم بالتالى ولا يستغرقون فى النوم سريعا، وانما كانت هذه الطريقة مفـيدة عندما وصل عمر الأطفال إلى خمسة سنوات فاكثر، وقد ساعدت هذه الطريقة كثيرا على بناء تفكير اطفالنا لكى يكون تفكيرًا مستقبليًا ، وسوف اناقش هذا لاحقا .

ارض الاحلام :

ان ما يفكر فيه الطفل قبل الخلود إلى النوم يكون عادة المادة الخام التى ينسج منها أحلامــه، فكــلما كانت هذه المادة غنية بالصور الخيالية وبالمشاعر الدافئة كلما ساعد ذلك على ان تكون أحلام الطفل سعيدة وكان مزاجه إيجابيا.

هــناك كــثير من التراث العلمى الذى يتحدث عن العلاقة بين أحلام الفرد وبين مــزاجه، فاحلام الأفراد المكتئبين دائما ما تكون مليئة بالمشاعر الحزينة والأليمة(فقدان شــخص عزيز ...الخ) " ومن الطريف ان نلاحظ ان أدوية الاكتئاب غالبا ما تميل إلى كسر حلقة الأحلام عند هؤلاء الأفراد ".

لقـــد استخدمت لعبة" ارض الأحلام" مع أطفالى لكى أساعدهم على بناء مزاج إيجــابى منذ الطفولة وعلى ان تكون أحلامهم سعيدة . تبدا هذه اللعبة بأننى أسال كل طفل قبل الذهان إلى النوم ان يستدعى فى ذاكرته صورة سعيدة ، كان من السهل على الأطفال استحضار مثل هذه الصورة خاصة بعد الانتهاء من لعبة " اسعد الأوقات"، ان عــلى كل طفل ان يصف هذه الصورة، ثم اطلب من كل واحد منهم ان يركز جيدا فيها ثم يعطيها اسما .

إحدى الصور التى استدعاها ابنى دارى هى انه كان يلعب مع أخته "كارلى" لعبة أطلــق علــيها اسم "Beads " حيث كان يجرى من على بعد فى اتجاه "كارلى" ، لكى تصطدم رأسها ببطنه فيقع على الأرض وتضحك "كارلى" .

كنـــت اطلب من كل طفل بعد ذلك وبصوت مميز للأصوات التى نستخدمها فى عمليات التنويم المغناطيسى "أنا أريد من كل واحد منكم ثلاثة أشياء" .

اولا – حاول ان تحتفظ بهذه الصورة اطول فترة ممكنة فى ذهنك .

ثانيا – اذكر اسم هذه اللعبة أكبر عدد من المرات .

ثالثا – حاول أن تحلم بهذه اللعبة .

وجدت ان هذه الطريقة تساعد أطفالنا على النوم الهادئ والأحلام السعيدة، بالإضافة إلى ذلك كنت استخدم هذه الطريقة فى بعض ورش العمل العلاجية، ووجدت ان هذه الطريقة تساعد على زيادة احتمال ان يحصل المريض على حلم مناسب .

الاثار الجانبية لتسالى ما قبل النوم :

العيب الوحيد لاستخدام طريقة " تسالى ما قبل النوم" هو انك تخسر حوالى ربع ساعة من وقتك كنت تستخدمه فى شيء أخر، ولكننى اشك فى انك يمكن ان تمضى هذا الوقت فى شيء مفيد ومهم مثل ما يمكن ان تفعله مع أطفالك الصغار فى هذا الوقت .

٧ـ عقد صفقة :

لم أجد سوى ميزة واحدة لاستخدام طريقة التدعيم الإيجابى Positive Reinforcements مع أطفالى ، حيث اعتمدت عليها فى تغيير بعض علامات التجهم والتكشير Frown على وجوههم إلى ابتسامات، فقد اكتشفنا ان أطفالنا يمرون بمرحلة خاصة وهى انهم عندما يطلبون أى طلب، دائما ما يرتبط ذلك بوجه عبوس ومتجهم أو بالنحيب والبكاء، ولكننا وضعنا لهم قاعدة واضحة وهى ان استجابتنا لمطالبهم سوف ترتبط دائما بوجود ابتسامة على وجوههم بدلا من التكشير .

وعلى الرغم من عدم اقتناعى الكامل بمبدأ التدعيم الإيجابى المباشر لأى سلوك مرغوب يصدر عند الطفل – طبقا لنظرية سكينر – فإننى بادرت بتدعيم ابنتى "لارا" عندما بلغت عامها الأول ونطقت لاول مرة اسم "دادى" حيث أغرقتها بالعديد من القبلات، وعلى الرغم من أنها ابتسمت لذلك وبدت عليها بعض علامات الدهشة والحيرة، فهى لم تكرر هذه الكلمة مرة أخرى بعد التدعيم .

وبصرف النظر عن هذه الخبرة فان هناك الكثير من الأباء والأمهات الذين يؤمنون بالمبادئ التى قدمها سكينر مثل ان وجود رابطة شرطية بين السلوك المرغوب فيه وبين التدعيم المباشر للطفل هو الأساس الذى يقوم عليه تنشئة الأطفال.

كانــت زوجــتى "مــاندى" غير مقتنعة تماما بمبدأ التدعيم الإيجابى ← السلوك المــرغوب فيه، وذلك على الرغم من تخصصها العلمى فى الجامعة فى علم النفس، فقد كانــت رؤيــتها العلمية مغايرة لذلك حيث إنها كانت ترى ان الأطفال وحتى الصغار منهم لا يميلون إلى تكرار السلوك الذى تم تدعيمه (السلوك السابق) بل ان تفكيرهم يميل إلى كونه تفكيرا مستقبليا، فهم يميلون إلى تكرار السلوك الذى يحقق لهم شيئا فيما بعد .

أحــيانا ما يثير استياء الأباء والأمهات ان أولادهم الصغار فى سن٤-٥ سنوات يدخلون فى سلسلة من الأفعال المتلاحقة التى تؤدى بهم إلى صدور سلوك غير مرغوب فيه، ولا يستطيع الأباء تحمل هذا السلوك كثيرا ويبدو انه من الصعب تغييره .

بالنســبة لابنتــنا "نــيكى" ظلت لمدة أسبوع تختبئ فى مكان داخل منزلنا القديم والكــبير، وكــان هذا السلوك يتكرر عدة مرات فى اليوم، أحيانا ما نكون على عجل لــلخروج، وعــلى الرغم من مناداة "ماندى" لها بأعلى صوت، فان "نيكى" تظل فى مكانهــا ولا تظهــر ، وقد تقوم "لارا" بملاحظة طفلنا الرضيع دارى وتقوم "ماندى" بالبحث عنها فى كل مكان ولكن بلا جدوى ، حاولت "ماندى" ان تمنع "نيكى" عن هــذا السلوك مستخدمة معها كل الوان العقاب التى يقترحها سكينر، جربت "ماندى" ان تحبســها فى حجرتها أحيانا، أوضحت لها ان هذا السلوك خطرا عليها / أحيانا تقبح فى وجههــا وتوبخها على ذلك / أحيانا تتجاهل هذا السلوك ، ولكن لم تنجح أى من هــذه الطرق، وكان هذا السلوك يزداد اكثر واكثر على الرغم من اقتناع "نيكى" بأنه سلوك سيئ وغير مرغوب فيه، ولكنها لم تعرف كيف تتوقف عنه .

بــدأت "مــاندى" تفقد الأمل فى كف "نيكى" عن هذا السلوك، ولكنها ذات صــباح – أخبرت "نيكى" فى رأيها عن عقد اتفاق بينهما، كان هذا الاتفاق هو شراء "مــاندى" إحــدى عرائس باربى الجديدة والتى ظلت "نيكى" متعلقة بشرائها لمدة ستة شهور، وكانت على قائمة المشتريات التى ستقوم باقتنائها فى عيد ميلادها القادم الذى لا يزال بعيدا بحوالى ستة اشهر.

اقترحت "ماندى" على "نيكى" ان تشترى لها عروسه باربى الجديدة، وذلك فى مقابل ان تحقق "نيكى" شيئين، الشيء الأول هو ان تتوقف عن سلوك الاختباء، وثانيا، إنما بمجرد ان تنادى "ماندى" عليها تحضر فى الحال ، أجابت "نيكى" على الفور بالموافقة، ولكن "ماندى" أخبرتها بان هناك شرطين آخرين هما : الأول هو ان عدم حضور "نيكى" على الفور عند مناداة "ماندى" عليها فان ذلك سوف يحرمها من العروسة بربى لمدة أسبوع، وإذا حدث ذلك مرتين فسوف تقوم "ماندى" بإرجاع اللعبة للمحل وتحرم "نيكى" نهائيا من لعبتها .

منذ ذلك الحين لم تعد "نيكى" لممارسة سلوك الاختفاء مرة أخرى، وقد استخدمنا هذه الطريقة أيضا مع "دارى" الصغير حيث قمنا بشراء لعبة "جونى" له والتى كان متعلقا بها، وقد ساعده ذلك فى التوقف عن النحيب والبكاء عند كل صغيرة وكبيرة، وكان ذلك أشبه بمفعول السحر، كذلك استخدمنا هذه الطريقة فى اكثر من موقف، وذلك حينما كانت تفشل كل الطرق الأخرى التى تقوم على المكافأة والعقاب بصورته التقليدية .

إن " طريقة الاتفاق" أو عقد صفقة تكون بمثابة وقفة لكسر حلقة استمرارية ممارسة سلوك غير مرغوب فيه، وذلك بخلق مفاجأة جديدة للطفل، حيث تساعد هذه المفاجأة على استثارة مشاعر إيجابية عند الطفل التى من شأنها ان تساعد على تفعيل واستمرار ممارسة السلوك المرغوب فيه، والتوقف عن السلوك غير المرغوب فيه، وذلك للاحتفاظ بهذه المفاجأة بدلا من فقدانها .

إن عقد صفقة مع طفل وهو فى الرابعة من عمره يتضمن العديد من المعانى : أولا أنه يمكن تعليم الطفل كيف يبرم اتفاقا بينه وبين والديه، ويعرف كيف يحافظ عليه، وثانيا : فان المكافأة التى تقدم للطفل تقدم له قبل صدور السلوك المرغوب فيه وليس بعده، ثالثا تعليم الطفل انه إذا أخل بشروط الاتفاق عند صدور السلوك غير المرغوب فيه فسوف يخسر كل المكاسب التى حصل عليها، باختصار شديد فان هذه الطريقة تساعد على خلق طفل ذو عقلية مستقبلية وإيجابية اكثر منه طفلا سلبيا .

مساوىء طريقة « عقد اتفاق »

هــذا التكنــيك يجب استخدامه بدقة وبحذر وفى أضيق الحدود، فعلى الطفل أن يعــرف أن هذه الطريقة هى الوسيلة الوحيدة التى يمكن من خلالها الحصول على هدية غير متوقعة، ومن الصعب جدا الوصول إليها، لذلك انصح باستخدام هذه الطريقة فقط عــند فشــل جمــيع الطرق الأخرى من الثواب والعقاب كما ذكرنا سابقا، ويمكن اســتخدامها مرتين فقط فى مرحلة الطفولة المبكرة لا تستخدم هذه الطريقة فى الأشياء البســيطة اليومــية مثل " النوم"، "الآكل"، "اتباع قواعد النظام والنظافة"، كذلك غير مسموح اخلاقيا باى محاولة للتحايل فمثلا كانت نيكى تعرف جيدا إنها إذا عادت إلى ســلوك الاختفاء مرة اخرى فانها لن ترى العروسة باربى على الإطلاق حيث ستعطيها لمن يحتاجها .

قرارات العام الجديد:

كــنا فى بدايــة كــل عام نتخذ مجموعة من القرارات مع أطفالنا، وكنا نعقد فى منتصــف العــام اجتماعا أسريًا لمراجعة مدى الإنجاز الذى حققناه من هذه القرارات عندما بدأت اهتم بموضوع علم النفس الإيجابى لاحظت شيئا غريبا على هذه القرارات التى نتخذها، كانت معظم هذه القرارات تدور حول الاخطاء التى كنا نقع فيها، وعما يجــب الا نفعله العام القادم مثلا "يجب الا اكون سخيفا مع أخى وأختى" ، "يجب ان اكون مستمعا جيدا عندما تتحدث ماندى"، " يجب ان أتوقف عن النحيب والبكاء"، " يجب الاتزيد عدد ملاعق السكر التى اخذها فى فنجان القهوة عن اربعة" وهكذا ....

لقد اكتشفت أن اهتمام الإنسان فقط بمجرد ان استيقاظه من النوم بالتفكير فيما لا يجــب عملــه " لا لأكــل الشيكولاتة والحلوى الكثيرة / لا لشرب الكحوليات / لا للعب القمار/ لا لارسال خطابات الكترونية سخيفة وعنيفة / ....الخ "، إن التفكير فيما لا يجب عمله او فعله فقط لا يساعد الفرد على ان يكون ايجابيا ومنتجا ونشيطا .

لذلك قررنا ان تكون قرارات هذا العام الجديد عن انجازتنا التى يجب ان نقوم بها، وعن اكتشاف مواطن القوة فى كل فرد فينا ومحولة تحقيقها .

"دارى" : سوف اتعلم دروس بيانو هذا العام .

"ماندى" : سوف اتعلم نظرية جديدة فى علم النفس واطبقها على الاولاد .

"نيكى" : سوف اتدرب اكثر فى دروس البالية لكى اكسب المنحة .

"لارا" : سوف اكتب قصة واحاول نشرها .

"دادى" : سوف اكتب عن علم النفس الايجابى وسوف تكون هذه السنة افضل سنة فى حياتى .

عقدنا اجتماعنا نصف السنوى فى فصل الصيف لمراجعة كل منا ما انجزه، ويبدو أن أربعة منا لا يزالون فى مواصلة اعمالهم .

مواطن القوة والتميز عند الاطفال الصغار :

يتناول الجزء الأول من هذا الفصل طرق تنشئة الجانب الوجدانى للأطفال الصغار، والمنطق الذى يقف وراء هذا الموضوع هو أن تنمية المشاعر الايجابية عند الأطفال تساعدهم على تنمية روح الاستكشاف والتى تؤدى إلى تعلم مهارات جديدة والتمكن منها، مما لا يؤدى إلى مزيد من المشاعر الايجابية فحسب، بل إلى اكتشاف مواطن القوة لدى كل طفل من اطفالك .

من ثم فان هدف علم النفس الإيجابى فيما يتعلق بتنشئة الأطفال هو زيادة المشاعر الإيجابية عند الطفل، وذلك حتى سن السابعة من العمر، حتى هذا السن سوف تكتشف أنت وطفلك بعض مواطن القوة فى شخصيته والتى تبدا فى التفوق والظهور، ولكى نساعدكم فى تحديد مثل هذه السمات قامت كاترين داهلسجارد Katherine Dahlsgard بعمل استبيان خاص باكتشاف مواطن القوة عند الأطفال وهو على غرار الاستبيان الذى قدمناه فى الفصل التاسع ، يمكنك أن تأخذ هذا الاختبار من على شبكة

الإنترنت، حيث ستعطيك الإجابة مباشرة، إذا كنت تستخدم شبكة الإنترنت ، اذهب ألان أنت وطفلك على العنوان التالي : WWW.authentichappiness.org

اطلـــب من طفلك أن يجيب على عبارات هذا الاستبيان بمفرده، بعد ذلك يقوم باستدعائك لمعرفة النتيجة .

وهـــؤلاء الذين ليس لديهم مثل هذه الوسيلة من الاتصال هناك طريقة أخرى اقل دقـــة، وهي أن تقرا لطفلك كل عبارة من عبارات هذا الاستبيان إذا كان طفلك عمره اقل من عشر سنوات وإذا كان اكبر من ذلك يمكنه أن يقرأه بنفسه ويجيب عليه .

يـــتكون هـــذا الاختـــبار من اكثر الأسئلة المميزة لكل سمة من السمات الخاصة الموجـــودة في الاستبيان الكامل الموجود على شبكة الانترنت . وسوف تحدد الإجابات على عبارات هذا الاستبيان مواطن القوة لدى طفلك .

استبيان مواطن القوة (كاترين داهلسجارد)

١ - حب الاستطلاع Curiosity:

(أ) إن عبارة " حتى ولو كنت بمفردى لا اشعر بالملل ابدا" :

تنطبق عليّ تماما ٥

تنطبق عليّ (بصفة عامة) ٤

محايدة (لاعرف على وجه التحديد) ٣

لا تنطبق عليّ (بصفة عامة) ٢

لا تنطبق عليّ مطلقا ١

(ب) اذا اردت معـــرفة شيء فغالبا ما ابحث عنه في كتاب او على الكمبوتر، وذلك اكثر من الاخرين الذين في مثل عمرى :

تنطبق عليّ تماما ٥

تنطبق عليّ (بصفة عامة) ٤

محايدة (لا أعرف على وجه التحديد) ٣

لا تنطبق عليّ (بصفة عامة) ٢

لا تنطبق عليّ مطلقا ١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هي درجتك على سمة حب الاستطلاع .

٢ – **حب التعلم Love Learning :**

(أ) إن العبارة " اشعر بالسعادة البالغة حينما اتعلم شيئا جديدا" .

تنطبق عليّ تماما ٥

تنطبق عليّ (بصفة عامة) ٤

محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) ٣

لا تنطبق عليّ (بصفة عامة) ٢

لا تنطبق عليّ مطلقا ١

(ب) " اكره زيارة المتاحف"

تنطبق عليّ تماما ٥

تنطبق عليّ (بصفة عامة) ٤

محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) ٣

لاتنطبق عليّ (بصفة عامة) ٢

لاتنطبق عليّ مطلقا ١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هيدرجتك في حب التعلم .

٣ – الحكم على الاشياء Judgment :

(أ) إن عـــبارة " اذا ظهرت مشكلة ما بين الاصـدقاء عند ممارسة أى لعبة او نشاط فانا استطيع ان اكتشف لماذا حدثت هذه المشكلة"

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

(ب) " يخبرنى والدى دائما بان حكمى على الاشياء يكون خطا "

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك على سمة " الحكم على الاشياء" .

٤ – البراعة Ingenuity :

(أ) إن عبارة " تاتى الى دائما افكار جديدة لفعل اشياء مرحة وظريفة " .

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

(ب) "انا اكثر قدرة على التخيل من الاطفال فى مثل عمرى"

تنطبق عليّ تماما ٥

تنطبق عليّ (بصفة عامة) ٤

محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) ٣

لا تنطبق عليّ (بصفة عامة) ٢

لا تنطبق عليّ مطلقا ١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هي درجتك على "الأصالة والتجديد".

٥ - الذكاء الاجتماعي Social Intelligence:

(أ) إن عبارة " بصرف النظر عن مجموعة الأطفال التي أتعامل معها فأنا دائما أستطيع التكيف مع الجماعة "

تنطبق عليّ تماما ٥

تنطبق عليّ (بصفة عامة) ٤

محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) ٣

لا تنطبق عليّ (بصفة عامة) ٢

لا تنطبق عليّ مطلقا ١

(ب) "إذا كنت سعيدا أو حزينا أو غاضبا فآنا دائما اعرف لماذا ؟ "

تنطبق عليّ تماما ٥

تنطبق عليّ (بصفة عامة) ٤

محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) ٣

لا تنطبق عليّ (بصفة عامة) ٢

لا تنطبق عليّ مطلقا ١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هي درجتك على "الذكاء الاجتماعي".

٦ – **النظرة الثاقبة Perspective :**

(أ) إن عبارة "يخبرنى الكبار بأننى أتعامل بشكل ناضج بالنسبة لعمرى " :

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

(ب) "اعرف ما هى الأشياء التى تستحق الاهتمام فى الحياة " .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك على "البصيرة".

٧ – **الجسارة والإقدام Valor :**

(أ) إن عبارة "احتمى بنفسى حتى ولو كنت خائفا " :

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

(ب) "افعل ما أراه صحيحا حتى ولو تم إغرائى بشيء آخر "

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك على "البسالة".

٨ – المثابرة Perseverance:

(أ) إن عبارة "دائما ما يمدحنى والدى لأننى أنهى أى عمل أقوم به" .

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

(ب) "حينما احصل على شيء أريده فان ذلك يرجع إلى أننى اعمل بجديه من اجل الحصول عليه " .

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك على "المثابرة ".

٩ - الإتساق مع الذات Integrity:

(أ) إن عبارة " لم أطلع على مذكرات أى شخص أو على بريده الإلكترونى".

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

(ب) " اكذب إذا تعرضت لمأزق " .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هي درجتك على "تكامل الشخصية ".

١٠ - العطف Kindness:

(أ) إن العبارة " ابذل ما فى وسعى لكى أتعاطف مع أى طفل جديد فى المدرسة " .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

(ب) " قمت بمساعدة جارى خلال الشهر الماضى دون أن يطلب منى ذلك ".

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك على "العطف ".

١١ - منح الحب Loving:

(أ) إن العبارة " اعرف أننى أهم شخص فى حياة إنسان آخر " .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

(ب) " حتى إذا كنت أتشاجر مع آخى أو أختى أو أولاد أعمامى مع ذلك فأنا حقيقة اهتم بهم" .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا ـ طبق علىّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك على "المحبة ".

١٢ – المواطنة Citizenship:

(أ) إن عـــبارة "اســـتمتع فعلاً بانتمائى إلى أحد النوادى الاجتماعية أو أحد الأنشطة المدرسية ".

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

(ب) "فى المدرسة أستطيع أن اعمل مع آخرين من زملائى بكفاءة" .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك على "المواطنة ".

١٣ – العدل Fairness:

(أ) إن العبارة " حتى إذا لم اكن احب شخصا ما فأننى لا اظلمه " .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

(ب) " حينما أخطئ فأنني اعترف بخطاى " .

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك على "العدل ".

١٤ - القيادة Leadership:

(أ) إن العبارة " حينما العب أى رياضة أو لعبة مع أصحابى فانهم يريدوننى أن أكون القائد " .

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

(ب) "كقائد استطعت أن اكتسب ثقة واعجاب زملائى وأصدقائى " .

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك على "القيادة ".

١٥ - ضبط النفس Self Control:

(أ) إن عبارة "يمكننى أن أتوقف عن مشاهدة التلفزيون أو العاب الفيديو إذا طلب منى ذلك " .

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

(ب) "دائما أتأخر فى كل شيء" .

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هي درجتك على "ضبط النفس ".

١٦ - التدبر Prudence :

(أ) إن العبارة "أتحاشى المواقف والأشخاص الذين يسببون لى المتاعب " .

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

(ب) " يقول الكبار عنى أننى احسن الاختيار حينما أقول شيئا أو افعله " .

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك على " التدبر ".

١٧ - التواضع Humility:

(أ) إن العبارة " بدلا من أن أتحدث عن نفسى افضل أن يتكلم أصحابى عن أنفسهم " .

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

(ب) " يصفنى الناس بأننى طفل محب للتظاهر " .

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك على " التواضع ".

١٨ – تذوق الجمال Appreciation of Beauty:

(أ) إن العبارة " احب الاستماع إلى الموسيقى ومشاهدة الأفلام والرقصات اكثر من الأطفال فى مثل عمرى " .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

(ب) " احب رؤية الأشجار وهى تغير ألوانها فى فصل الربيع " .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك على " التذوق الجمالى ".

١٩ – الامتنان Gratitude:

(أ) إن العبارة "حينما أفكر فى حياتى أجد أشياء كثيرة تستحق منى الشكر" .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

(ب) " انس أن اشكر أساتذتى حينما يساعدونى " .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك على " الامتنان".

٢٠ - الأمل Hope:

(أ) إن العبارة " حينما احصل على درجة سيئة فى المدرسة دائما أفكر فى أن احصل المرة القادمة على نتيجة افضل " .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

(ب) " اعتقد إننى حينما اكبر سوف أكون إنسانا سعيدا "

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك فى " الأمل" .

٢١ - الروحانية Spirituality :

(أ) إن العبارة "اعتقد أن كل فرد له شخصية كما أن له هدف فى الحياة" .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

(ب) "حينما يصيبنى مكروه فى الحياة فان إيمانى بالله يساعدنى على الخروج من محنتى " .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك فى "الروحانية" .

٢٢ - الصفح Forgiveness :

(أ) إن العبارة "إذا جرح أحد مشاعرى فأننى لا أحاول أبدا أن أردها له أو انتقم منه" .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

(ب) " اسامح الناس حينما يخطئون" .

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

اجمـــع درجـــات هذيـــن البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك فى "التسامح" .

٢٣ - الدعابةHumor:

(أ) إن العبارة "معظم أصحابي يخبرونى بأننى حقيقة خفيف الظل فى أى مكان أتواجد فيه" .

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

(ب) "حيـــنما يكون أحد أصحابي متضايقا أو يكون غير سعيد فأننى أقول أو افعل شيئا مضحكا لكي اخفف من حدة الموقف" .

تنطبق عليّ تماما	٥
تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق عليّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك فى "الدعابة" .

٢٤ - الحيوية Zest:

(أ) إن عبارة "احب الحياة" .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

(ب) " حيـــنما استقيظ كل يوم فى الصباح أكون نشيطا ومتحمسا لكى أبدا يومى" .

تنطبق علىّ تماما	٥
تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٤
محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)	٣
لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)	٢
لا تنطبق علىّ مطلقا	١

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا .... هذه هى درجتك فى " الحيوية" .

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبار، ســـوف يحصل ابنك على درجة يمكن تفسيرها بالـــرجوع إلى المعايير الخاصة بهذا الاختبار إذا كنت قد استخدمت شـــبكة الإنترنت، أمـــا إذا كنـــت اســـتخدمت الصور المختصرة للاختبار التى قدمناها فى هذا الكتاب فيمكـــنك أن تســـجل الدرجات التى حصل عليها طفلك على كل سمة من السمات الأربعة والعشرين وذلك على النحو التالى بعد ترتيبها من الأعلى إلى الأدنى :

الحكمة والمعرفة :

١ - حب الاستطلاع .

٢ - حب التعلم .

٣ - الحكم على الأشياء .

٤ - البراعة .
٥ - الذكاء الاجتماعي .
٦ - النظرة الثاقبة .

الشجاعة :

٧ - الجسارة والأقدام .
٨ - المثابرة .

الإنسانية :

٩ - العطف .
١٠ - المحبة .

العدالة :

١١ - المواطنة .
١٢ - العدل .
١٣ - القيادة .

الاعتدال :

١٤ - ضبط النفس .
١٥ - التدبر .
١٦ - التواضع .

التسامي :

١٧ - تذوق الجمال .
١٨ - الامتنان .
١٩ - الأمل .
٢٠ - الروحانية .
٢١ - الصفح .
٢٢ - الدعابة .
٢٣ - الحيوية والنشاط .

سوف يحصل طفلك على عدد بسيط من الدرجات التى تقع بين ٩ ، ١٠، وهذه سوف تمثل السمات التى يتميز فيها على الأقل كما أوردها هو على الاختبار، (مواطن قوتــه) . ضــع علــيها دائرة . كذلك سوف يحصل طفلك على عدد من الدرجات المنخفضـــة التى تقع بين ٤ أو أقل إلى ٦ درجات، وهذه تمثل بعض جوانب الضعف فى سماته الشخصية .

تنمية مواطن القوة عند الأطفال :

إن ارتقــاء جوانب القوة والسمات الإيجابية لدى الطفل يشبه الى حد كبير ارتقاء اللغة، فالطفل الرضيع حينما يولد يكون لديه استعداد بيولوجى لفهم ونطق اللغة، فأذن الطفـــل تتسع لاستقبال جميع الأصوات الأولية والتى تبدا تظهر عند الطفل فى المراحل الاولى للمـــناغاة وشـــيئا فشـــيئا تتحول مناغاة الطفل الى النطق فقط بالاصوات التى يســـمعها، ومـــع نهايـــة العام الأول يصبح نطق الطفل مشابهًا تماما لنطق لغة ألام التى سيتحدث بها فيما بعد .

وبالمـــثل فأنا أرى أن نمو وارتقاء جوانب القوة فى شخصية الطفل يسير فى مسار مشابه لنمو وارتقاء اللغة، وان لم يكن لدى أدلة امبيريقية على ذلك، أن كل طفل يولد ولديه استعداد أولى وبيولوجى لنمو وظهور الأربع والعشرين سمة التى سبق وان ذكرتها فى الجزء السابق، مع ذلك فان هذا الاستعداد البيولوجى أو الأولى يحدث له تحـــولات خـــلال الســـت ســـنوات الأولى مـــن حياة الطفل ، وذلك حسب السياق النفسى والاجـــتماعى الـــذى ينشـــا فـــيه ، إذا نشأ الطفل ووجد من يحيطه بالحب والرعاية والاهـــتمام والمديـــح ، فسوف يساعد ذلك على إبراز مواطن القوة لديه، ومن خلال التفاعل الذى يحدث بين مواهبه واهتماماته ومواطن قوته ، سوف يكتشف ما ينبغى أن يتعـــلمه، ومـــا يجـــب أن يبتعد عنه، هذا المناخ سوف يساعده على أن يبحث بنفسه ويســـتخرج العديـــد من السمات الإيجابية التى يشعر بأهميتها، ويترك ما لا يحتاجه فى سبيل تحقيق التوافق والتكيف .

إيمانا واعترافا مني أنا وزوجتي "ماندى" بهذا المبدأ بدأت أثيب وأكافئ أى سلوك إيجابي يصدر عن أطفالنا ، ومع مرور الوقت وبتكرار التدعيم لأنماط من السلوك المرغوب فيه بدأت تظهر لدى كل طفل لدينا السمات الإيجابية المطلوبة.

مثلا كانت ابنتنا "لارا " تهتم دائما بمبادئ العدل والمساواة ، وقد ظهر ذلك منذ الصغر في محاولاتها التلقائية لكي تشاركها "نيكى" – الأخت الأصغر – فيما لديها من لعب ، وعندما كنت أقرا أحد أعمال انتونى ليكز Anthoney Lakas والتي كانت تدور عن إحدى جرائم القتل للحاكم السابق لولاية "أيد اهو" في نهاية القرن الماضي ، عندما كنت أحكى هذه القصة لزوجتي "ماندى" عند تناولنا العشاء، وجدت "لارا" متحمسة جدا للمبادئ التي تقوم عليها الاشتراكية ، والتي تناولنا فيها الحديث عن التوجه الرأسمالي والتوجه الشيوعى ومبادئ الاحتكار ...الخ ، وانتهى بنا الحديث إلى أن تقترح على "لارا" بان تتنازل عن كل ما لديها من لعب إلى الأطفال المحتاجين على أن تحتفظ لنفسها بلعبة واحدة .

أما "نيكى" فقد كانت تتميز دائما بأنها عطوفة على الآخرين وتشفق عليهم ، كما ذكرت في بداية الفصل أن "نيكى" كانت دائما تهتم بتعليم أخيها "دارى" الألوان والحروف الأبجدية لدرجة انهم كانوا يمضون في ممارسة هذا النشاط حتى وقت متأخر من الليل ، وكما ذكرت سابقا فان "دارى" كان يتسم بأنه عنيد مثابر ، فإذا احب شيئا اندمج فيه ويكون من الصعب عليه أن يتركه .

إن نصيحتي الأولى التي أقدمها لكل أب وأم لكي يساعدوا أبناءهم على تنمية مواطن القوة لديهم هي إثابتهم وتدعيم أى سلوك إيجابي يصدر عنهم ، وفي النهاية سوف تجد أن طفلك بدأت تظهر لديه وبشكل ثابت عدد من هذه السمات التي قمت بتدعيمها ، فهذه هي خطواتك الأولى نحو اكتشاف مميزات شخصية طفلك ، كذلك فان الاختبار الذى قدمناه في هذا الفصل إذا طبقته على طفلك سوف يساعدك على تسمية كل سمة من السمات المميزة له .

النصيحة الأخيرة التى أقدمها لك هى أن تسمح لابنك بان يكتشف ويظهر مواطن القوة المميزة لشخصيته وذلك عبر مواقف الحياة اليومية من خلال نشاطه داخل الأسرة ، وحينما يظهر هذه المميزات حاول أن تدعمها وتعترف بها لطفلك وتخبره بأنه متميز فيها .

الأسبوع الماضى تعرضت ابنتنا "لارا" لمفاجأة غير متوقعة ، فقد كانت تتمرن على آلة الفلوت ولمدة خمس سنوات ، وصلت بعدها إلى مستوى معين جعلها تنتقل إلى مدرس جديد فى الموسيقى على مستوى أعلى ، وفى الدرس الأول لها اخبرها المدرس بان كل ما تعلمته سابقا كان خاطئا، سواء كان ذلك فى وقفتها أو فى كيفية التنفس عند استخدام الفلوت أو طريقة استخدام ونقل الأصابع ، مع ذلك استطاعت "لارا" أن تستوعب مثل هذه الصدمة وبدأت تضاعف من وقت التمرين والجهد الذى تبذله ، وقد أطلقنا على "لارا" من خلال هذا الموقف انها مثال على "لارا المثابرة ".

أما "نيكى" فقد كانت تأخذ دروس موسيقى مشتركة فى المدرسة مع أختها الصغيرة "كارلى" كانت "نيكى" تقوم بترتيب العرائس داخل حجرة "نيكى" ، وتقوم بتشغيل أغانى الأطفال على المسجل ، وتحاول أن تساعد "نيكى" فى أن تصفق مع الموسيقى .

كنا نشجع وندعم " نيكى" على ذلك أطلقنا عليها من خلال هذه المواقف اسم "نيكى الصبورة العطوفة" ولأننا كنا نؤمن بأهمية الرسالة التربوية التى يقوم بها البيت ، فقد حاولنا أن نضع المنهج الذى نسير عليه بما يتفق ومواطن القوة لدى كل طفل .

بالطبع أنا لا أريد أن أقول بان إيماننا بهذه الرسالة كان لضعف ما تقوم به المدرسة، بل لقد عملت مع مدارس خاصة ومدارس عامة وأنا أكنّ احتراما لكل ما يقوم به المدرسون ، ولكن حياتنا الأسرية جعلتنا اشبة بالمدرسين داخل المدرسة ، وذلك للأسباب الآتية :

١- كنا نسافر كثيرا وكنا نحاول أن نتخذ من ذلك فرصة لتعلم أولادنا وإكسابهم الكثير من المعلومات .

٢- أنا وزوجتى "ماندى" كنا مهيئين للعمل كمدرسين .

٣- لم نكن نرغب فى الاعتماد على الآخرين فى تنشئة أولادنا ومن ثم نفقد جزءًا كبيرًا من رؤيتنا لهم وهم يكبرون ، ومن ثم فقد حاولنا أن ننظم أنشطة الأسرة بحيث تتوافق مع اهتمامات ومواطن القوة لدى كل فرد فيها .

قررت زوجتى "ماندى" أن تدرس علم الجيولوجيا هذا العام ، ولان أولادنا كانوا يحبون اللعب بالصخور والرمال ، فقد وجدت "ماندى" أن هذا النوع من فروع العلم سوف يكون مفيدا ، حيث يرتبط بعلوم أخرى مثل الكيمياء والاقتصاد...الخ .

إن لكل طفل من أطفالنا اهتمام بشكل أو بأخر بحب المعادن ، ابنتنا "نيكى" بما لديها من حب للجمال وذكاءها الاجتماعى ، كانت تهوى جمع الخرز والأحجار والمعادن والمشغولات ، فكان موضوعها الرئيسى كيف أمكن للإنسان أن يبتكر من الأحجار والمعادن هذا الجمال الذى نتزين به سواء فى ملابسنا أو فى حياتنا الاجتماعية بصورة عامة .

أما "لارا" التى كانت تميل إلى حب المساواة والعدل فقد اهتمت بدراسة احتكار البترول لدى مجموعة من الأفراد فى المجتمع بما فى ذلك "جون روكفلر" وكيف انه تحول من رجل أعمال رأسمالى فى قطاع البترول إلى أن يهب ثروته لأعمال الخير والإنسانية .

أما "دارى" فقد كان مهتما بجمع الصخور ، وحاول عمل زيارات ميدانية كثيرة للتعرف على الصخور مع أحد الأصدقاء ويدعى "ستيف" والذى كان يعمل فى السباكة وكانت له اهتمامات بالمعادن .

وفى إحدى الزيارات انشغل "دارى" لمدة ساعات فى جمع بعض الصخور التى كانت موجودة فى أحد مواقع البناء ، وكان لابد من "ستيف" أن ينبهه لانغماسه فى ذلك ، وانه لابد أن يعود سريعا للسيارة ، فاجابه "دارى" بان "مكتشفى المعادن والصخور لا يأخذون قسطا من الراحة " .

إن الشـعور بالسعادة شعور وقتى Momenyary ، ويمكنك زيادة هذا النوع من المشـاعر بكسر دائرة الأفعال الروتينية والإقبال على الحياة، والتفكير المتجدد، أن الحياة السـارة والسـعيدة دائمـا تنجح فى إعطاء الفرد المزيد من المشاعر الايجابية للماضى والحاضر والمستقبل .أما مشاعر الإنجاز والرضا فهى أكثر بقاء واستمرارا .

تتسـم هذه المشاعر بقدرة الفرد على الاستيعاب والمشاركة والانطلاق، من المهم جـدا كجزء رئيسى فى تعريف هذا النوع الثالث من المشاعر أن تكون خالية من أى مشاعر ايجابية سابقة .

إن الشـعور بالإنجـاز والرضـا يأتى دائما من خلال الممارسات العلمية الدائمة للاسـتفادة مـن امكانتك ومزاياك لتحقيق مزيد من النجاحات، من ثم يتضمن الجزء الثانى من هذا الكتاب قائمة بها ٢٤ صفة تمثل مناطق القوة عند الأفراد عموما ، يمكنك أن تـتعرف على مزاياك الشخصية من مجموع هذه الصفات عند تطبيق هذا الاختبار، وفى الجـزء الثالـث من هذا الكتاب قدمت العديد من الطرق والوسائل التى يمكن من خلالهـا تنمـية مواطن القوة لديك، وذلك فى ثلاثة مجالات رئيسية هى مجال العمل ، والحـب، وتنشئة الأطفال ، وانتهيت من ذلك إلى الوصول إلى معادلة خاصة عن المحبة أو الطيبة والتى تتمثل فى الاستفادة من مزاياك ومواطن قوتك، واستخدامها باستمرار فى حـياتك العاطفـية والأسرية والمهنية مما يحقق لك السعادة الحقيقية ومزيد من مشاعر الإنجاز والرضا الدائم .

ورغـم أملى فى أن يكون مستوى مشاعرك الايجابية وإحساسك بالرضا والإنجاز قـد ازداد الآن بعد قراءة هذا الكتاب/ فأننى انهى هذا الكتاب بكلمة أخيرة عن معنى هـذه الحياة والهدف منها . اعتقد أن الحياة السارة والسعيدة Pleasant life هى حياة تغلفها دائما محاولات ناجحة للوصول إلى المشاعر الايجابية، والتى ترتبط دائما بمهارات خاصـة لكيفية تحقيق هذه المشاعر، أما الحياة الطيبة goof life فهى على العكس ليس هدفها الوصول إلى المشاعر الايجابية فى أقصى حدودها،ولكنها حياة ترتبط بمدى قدرة

الفـرد عـلى الاستفادة من مواهبه الخاصة وامكاناته المتميزة للحصول على اكبر قدر ممكـن مـن الشعور بالرضا والإنجاز، أما الحياة الهادفة meaningful life التى يكون لها معنى فهى خاصية أخرى تضاف إلى الخصائص السابقة وعليك أن تحاول أن تستفيد من مواطـن قوتك وامكاناتك المتميزة فى خدمة شيء اكبر منك وهدف ابعد واسمى ، إذا اسـتعطت أن تعـيش هذه الأنواع المختلفة من الحياة فانك سوف تصل إلى الحياة فى تمامها وكمالها .

مراجعة وملخص

قدمنا هذا الاختبار من قبل والخاص بالسعادة الوقتية Momentary happiness فى الفصل الثانى من هذا الكتاب .

الآن وبعـــد الانـــتهاء تقريبا من قراءة هذا الكتاب الذى قدمنا فيه بعض النصائح والحقـــائق الخاصة بتحقيق السعادة وكيفية ممارستها، نريد أن نعرف مستوى أو درجة ســـعادتك الآن، ومن الممكن أن تأخذ هذا الاختبار من على شبكة الانترنت، وذلك لكـــى تقارن بين درجة سعادتك قبل قراءة هذا الكتاب وبين درجتك على نفس هذا المقـــياس بعـــد الانـــتهاء من قراءته، كما يمكنك أيضا أن تقارن هذه الدرجة بالمعايير الخاصة، بالمجتمع الأمريكى .

استبيان السعادة :

بصفة عامة إلى أى حد أنت تشعر بالسعادة أو عدم السعادة ؟

اقـــرأ العـــبارات الإحـــدى عشر التالية، واختر منها العبارة التى تعكس مستوى السعادة التى تكون عليها فى معظم الأحيان .

العبـــــــــارة	الدرجـــــة
شديد السعادة (اشعر بالسعادة والحبور"وكأننى احلق فى الخيال")	١٠
سعيد جدا (لدى شعور طيب واشعر بالبهجة)	٩
سعيد بدرجة مقبولة (معنوياتى عالية،ولدى شعور طيب)	٨
سعيد إلى حد ما (لدى شعور طيب والى حد ما هناك شعور بالبهجة)	٧
سعيد بدرجة بسيطة (اكبر من المتوسط بدرجة بسيطة)	٦
محايد (على وجه التحديد لست سعيدا كما أننى لست "غير سعيد")	٥

غير سعيد قليلا (اقل من المتوسط بدرجة بسيطة)	٤
غير سعيد بدرجة ما (اقل من المتوسط بدرجة اكبر)	٣
غير سعيد إلى حد ما (معنوياتى منخفضة)	٢
غير سعيد (مكتئب ومعنوياتى منخفضة جدا)	١
غير سعيد على الإطلاق (مكتئب جدا ومعنوياتي غاية فى الانخفاض)	صفر

فكر فى مشاعرك الآن وبعد فترة، يا ترى ما النسبة المئوية % من الوقت تشعر فيه بأنك سعيد؟ ما النسبة المئوية % من الوقت تشعر بأنك غير سعيد؟ ما النسبة المئوية % من الوقت تشعر بأنك لا تستطيع تحديد شعورك (لست سعيد أو غير سعيد) .

اكتب إجابتك على هذه الأسئلة أمام العبارات التالية، وحاول أن تتأكد من أن مجموع هذه النسب يكون ١٠٠ % .

فى المتوسط

النسبة المئوية للوقت الذى اشعر فيه بأننى سعيد	%
النسبة المئوية للوقت الذى اشعر فيه بأننى غير سعيد	%
النسبة المئوية للوقت الذى اشعر فيه بأننى لا أستطيع أن احدد شعورى	%

عند تطبيق مقياس السعادة على عينة ممثلة للمجتمع الأمريكى من الراشدين عددهم ٣٠٥٠ راشدا، كان متوسط درجاتهم على مقياس السعادة هو ٦,٩٢ من المجموع النهائى للدرجات وهو ١٠، وكانت نسبة الأفراد الذين ذكروا أنهم سعداء كانت ٥٤%، ونسبة الأفراد الذين يشعرون بعدم السعادة ٢٠%، ونسب الأفراد المحايدين على مقياس السعادة كانت ٢٦% .

النقطة الرئيسية التى أريد أن أوضحها هنا هى أن هناك طرق عديدة للوصول إلى السعادة الحقيقية، والتى تختلف كل منها عن الاخرى .

فى الجزء الأول من هذا الكتاب ناقشنا موضوع المشاعر الايجابية، وكيف يمكنك أن تــزيد وتنمى هذه المشاعر، هناك ثلاثة أنواع مختلفة من المشاعر الايجابية (مشاعر ايجابية فى الماضى ، مشاعر ايجابية فى الحاضر، مشاعر ايجابية فى المستقبل)، ومن الممكن جدا أن تغذى كل نوع من هذه المشاعر بالأخرى ، مشاعرك الايجابية عن الماضى (مثل الشـعور بالرضـا والقـناعة) يمكــن أن يزداد هذا الشعور بمزيد من مشاعر التسامح والامتـنان والتحرر من أى معتقدات سياسية أو ايدولوجيات فكرية معينة . مشاعرك الايجابـية عـن المستقبل (مثل الشعور بالتفاؤل) يمكن أن تزداد بمعرفتك ماهية مشاعر التشـاؤم وتعـلمك المســتمر باستبعاد هذه المشاعر من خريطة أفكارك ، أما المشاعر الايجابـية الخاصة بالحاضر،فإنها تنقسم إلى نوعين، هذان النوعان هما مشاعر الانبساط والســرور Plearures، ومشــاعر الرضا والإشباع Gratifications وهذان النوعان هما الطريق الرئيسى المؤدى إلى السعادة الحقيقية .

المعـــنى والهـــدف

لم اشـــعر بغـــربة فى المكان الذى أنا فيه منذ أن كنت فى السنة الأولى من جامعة برنستون Princeton حينما كنا نتناول العشاء فى أحد النوادى الخاصة والراقية همست بهذه الكلمات لوالد زوجتى . إن النادى الوحيد الذى ذهبت إليه من قبل وكان ملحقا بأحد اليخوت كان فى مدينة ديزنى . أما هذا المكان الذى نوجد فيه ألان أنا وزوجتى ووالديها وأطفالنا، فقد كان يختا حقيقيا، وكان الرجل الذى يجلس على المائدة المجاورة لنا، كان هو صاحب هذا اليخت الذى كنا فيه، وكانت هيئته تدل على ذلك تماما .

المكـــان والمنظر من حولنا كان فوق الخيال، حيث كان يلف المكان العديد مـــن القصور الفخمة والتى تبدو وكأنها مراكب شراعية تهتز على سطح الماء، لقد قدمت إلى هـــذا المكـــان بدعـــوة من صاحبه سير جون تمبليتون Templeton ، وقد وعدته بان اصـــطحب زوجـــتى وأطفالى الذين أصروا أن يصطحبوا معهم والد ووالدة ماندى ، ويبدو أن وعدى بتلبية هذه الدعوة كان شيئا متهورا حيث إن تكاليف هـــذه الرحلة ستكون باهظة .

ويعتـــبر نادى اليخت الذى نحن فيه أحد النوادى الخاصة جدا التى تقع فى إحدى جـــزر البهاما والتى تحتل الجزء الشمالى الغربى من هذه الجزيرة . ويمتد النـــادى حوالى مـــيل عـــلى الشاطئ الذى يزدان بألوان الرمال العاجية والبنفسجية، كـــذلك ملحق بالنادى ملاعب للكروكية، كما يقوم على خدمته فتيات يرتدين زيا خاصا، ويتحدثن الإنجلـــيزية بلغـــة أهل الكاريبى ، ويحيط به بيوت خاصة ومبهرة يمتلكهـــا بعض نجوم الســـينما . يـــأتى إلى هذا المكان العديد من أثرياء أوروبا ومليونيرات العـــالم ليتمتعوا بكـــل مـــا هـــو جميل ومبهر فى جزر البهاما . فى هذا المكان الساحر الجذاب أتت بى قدمـــاى لكـــى اقدم بعض أفكارى عن معنى ومغزى الحياة . كان هذا اللقاء يجمع بين

عشـــرة من العلماء والفلاسفة والمتخصصين فى علوم الدين الذين قدموا لمناقشة ما إذا كان التطور الذى سار فيه الإنسان له هدف واتجاه محدد .

منذ سنوات كان هذا التساؤل يشغلنى باعتبارى من المعارضين لنظرية دارون والتى ترى أن نشاة الإنسان جاءت عبر سلالات دنيا، لكى ترتقى على سلم الإبداع .

مع ذلك فقد جاءنى كتاب يحمل عنوان" اللاصفر" Non Zero وهو كتاب جديد ومحـــدد ويســـتمد أصوله من فلسفة العلم، كان لهذا الكتاب تأثير واضح فى تفكيرى وإجـــابتى عـــلى هذا التساؤل العام "ما هو المعنى العام وراء الحياة"، أحد الأسباب التى دعتنى للمجيء إلى هذا المكان هى إتاحة الفرصة لى لان أرى مؤلف هذا الكتاب بوب رايـــت Bob Wright ، فقـــد كانت أفكاره فى هذا الكتاب تلتقى تماما مع اهتماماتى الخاصـــة "بعـــلم الـــنفس الإيجـــابى" ذلك العلم الذى يهتم بدراسة المشاعر الإيجابية والشخصـــية الإيجابية والأنظمة والمؤسسات التى تتسم بمناخ العمل الإيجابى ، إذا نظرنا إلى هـــذا العلم نظرة فاحصة ومتأنية فسوف نجد انه لم ينبثق من فراغ بل انه يقف بين نوعـــين مـــن فـــروع العـــلم والمعرفة هما علم البيولوجيا الإيجابية الذى يمثل الأساس البـــيولوجى الذى يقوم عليه علم النفس الإيجابى ، والعلم الآخر هو الفلسفة الإيجابية أو علوم الدين الإيجابية التى يطمح علم النفس الإيجابى أن يسمو لتحقيق قيمها ومبادئها .

لقد قدمت الى هذا المكان لكى اسمع المزيد من شرح وتفسير بوب رايت لأفكاره المتضـــمنة فى هـــذا الكـــتاب، كما قدمت الى هنا لكى اعرض على الآخرين أفكارى وتصـــوراتى عـــن معنى الحياة لدى الإنسان العادى والمبدع فى هذا الكون، والسبب الأخير فى مجيء الى هنا هو زيارة جون تمبليتون صاحب هذا المكان الفريد والذى يشبه جنة الله على الأرض .

فى الـــيوم التالى اجتمعنا فى حجرة فاخرة تلفها الستائر المميزة، والتى تعطى إضاءة لهـــذا المكان الخاص الشبيه بقاعة الاجتماعات لكبار المسئولين، جلس على راس مائدة الاجـــتماعات سير جون تمبليتون الذى وهب منذ سنوات جزء كبير من ثروته لاعمال الخير ولتمويل مشروعات بحثية وتقديم منح دراسية غير تقليدية تهدف الى دراسة العلاقة بين العلم والدين .

كـــان الـــرجل الذى يبلغ من العمر حوالى ٨٧ عاما يرتدى سترة خضراء بلون الزمرد، كان الرجل يتمتع بعقلية فذة وذلك منذ صغره حينما كان طالبا فى جامعة ييل Yale فقـــد كـــان محبا للقراءة ولديه ميول خصبة للكتابة، وكان قليل الجسم ذو بشرة خمرية، وعينان يملؤها التفاؤل ويصاحبها ابتسامة عريضة ومميزة .

قـــام ســـير جـــون تمبليتون بافتتاح الاجتماع بإلقاء الأسئلة التالية "هل يستطيع الإنسان أن يجعل لحياته هدفا نبيلا؟ هل نأتى لهذه الحياة حاملين معنا هدفا ومعنى معينا نحاول أن نصيغه ونبلوره لكى نحققه؟ هل قوانين الطبيعة الخاصة بالتطور والارتقاء أتت بـــنا الى هـــذا المسار من الحياة؟ هل يمكن أن يقدم لنا العلم الآن إجابة عما إذا كانت هناك أهداف للدين والعقيدة؟ .

وعلى الرغم من كرم الضيافة وحفاوة الترحيب بجميع المدعوين لهذا المكان، فقد كان نوع من الترقب والخوف والحذر من أى إجابة يمكن أن يتقدم بها أى شخص من المدعويـــن من المتخصصين الأكاديميين الذين تعتمد بحوثهم على تمويل من المؤسسة التى يملكهـــا سير جون تمبليتون، ففى هذه المواقف وعند حضور أصحاب هذه المشروعات البحثـــية غالـــبا ما يحرص الباحثون على توخى الحذر فى التلفظ بأى عبارة تثير استياء هـــؤلاء الممولـــين، خوفـــا من أن يفقدوا بعض المنح أو الأموال التى تمنحها مثل هذه المؤسســـات، فتقريـــبا كـــل متخصص من الحاضرين فى هذا الاجتماع كان ممولا من مؤسسة صاحب هذا المكان "سير جون تمبليتون"، وكانوا يأملوا فى الحصول على مزيد من التمويل .

تقدم ديفيد سلون ويلسون David Slown Wilson وهو أحد العلماء البارزين فى مجـــال البيولوجـــيا بافتتاح باب المناقشة، وبلهجة بها قدر من الصراحة والوضوح قال ويلســـون : "انه فى حضور سير جون تمبليتون أود أن اعترف بأننى ملحد، أنا لا اعتقد بـــأن نشأة وتطور الإنسان على الأرض كان له هدف بيولوجى محدد أو هدف ديـــنى خاص به" . عندئذ اقترب منى مايك سيكز نتيمـــهالى Mike Sikszentimihaly وهمس فى أذنى وقال لى "اعتقد انك لا تجرؤ أن تقول هذا الكلام، وإلا فانك سوف تنام هذه الليلة مع السمك داخل المياه المحيطة بهذا اليخت".

ضحكت بصوت مسموع وقلت لنفسى اعتقد أن كلا من ديفيد ومايك لم يفهموا حقيقة ما يريده سير جون . لقد توطدت علاقتى بسير جون تمبليتون ومؤسسته الخيرية الداعمة للبحوث العلمية منذ فترة ليست بالبعيدة، فمنذ حوالى سنتين بدأت هذه المؤسسة فى مخاطبتى وذلك لتنظيم أحد الندوات الخاصة ببحوث تدور حول موضوع التفاؤل والأمل والتى تعقد على شرفى ، وعلى الرغم من جاذبية العرض بالنسبة لى فقد قمت أنا وزوجتى ماندى بفحص الصفحة الإلكترونية الخاصة بهذه المؤسسة على الكمبيوتر لمعرفة مزيد من المعلومات عنها، اكتشفنا بعد الفحص والاطلاع أن هذه المؤسسة لها رسالة دينية معينة، أخبرتنى ماندى بأننى باعتبارى رئيس جمعية علم النفس الأمريكية، وباعتبارى إننى أتعامل مع حوالى ١٦٠،٠٠٠ من المتخصصين فى علم النفس، فلابد وان أكون هدفا لكثير من المؤسسات التى تتسابق فى دعوتى ليكون اسمى على قائمة الندوات والدعوات التى يقومون بها، من ثم فقد قمت بدعوة أحد المسئولين المهمين فى هذه المؤسسة الى منزلى ، أخبرته انه على الرغم من غبطتى وسرورى لدعوتهم لى بتنظيم هذه الندوة غير أننى لا املك إلا الاعتذار، وبررت اعتذارى بقولى أن علم النفس الإيجابى ليس محلا للإيجار، وأننى لا أستطيع أن أغامر بالعلم لخدمة أهداف أخرى عملية، وعلى الرغم من شعورى بأننى لم اكن لبقا فى الاعتذار، مع ذلك فقد كنت على حق من الناحية الأخلاقية .

مع ذلك كانت استجابة الرجل لى مطمئنة للغاية، وكانت معاملة جميع أفراد المؤسسة لى فيما بعد يسودها الاحترام والثقة .

أوضح لى ارثرشوارتز Arthar Schwartz نائب رئيس المؤسسة بان هناك تشابها كبيرا بين اجندة علم النفس الإيجابى واجندة سير جون تمبليتون ولكنهما بالطبع غير متطابقتين، إن اجندة مؤسسة تمبليتون لها اهتمامات واهداف دينية وروحانية بالإضافة الى الاهتمامات العلمية،مع ذلك فان اجندة علم النفس الإيجابى قوامها العلم، ولكن ما رآه ارثر أن مؤسسة تمبليتون يمكن أن تساعد فى استمرارية موضوع علم النفس الإيجابى والعلوم الاجتماعية بصفة عامة، بالتوجه الى الاهتمام بدراسة الشخصية الإيجابية والقيم الإيجابية بصورة علمية، وقد طمأننى بأن المؤسسة سوف تتعامل معى فقط فى المناطق

الـتي تـتلاقى فيها أهداف المؤسسة مع أهداف علم النفس الإيجابي ، وانه لن يسمح باستغلال المؤسسة لى لأى هدف آخر أو أن استغل المؤسسة لأى هدف شخصى

حاولت أن التقط أنفاسى من الضحك بعد سماعى تعليقات مايك لى حول ما قاله ديفـيد ولكننى كنت متأكدا مما يريد أن يسمعه اليوم سير جون تمبليتون، وذلك على العكـس مما كان يعتقده كل من مايك وديفيد، ففى العامين الآخرين كان سير جون مهموما . بالإجابة على سؤال شخصى له ، فهو لم يكن مولعـا بالتقاليد والأصـول المسـيحية الـتى أتـى منها، بل انه كان غير راض عن كثير من الأفكار التى انبثقت مـنها،فقد كان يعتقد أن هذه الأفكار لم تستطع أن تواكب حركة العلم ، وان تساير النهضة والتطور التى أسفرت عنها الكثير من البحوث والمكتشفات العلمية .

كذلك سير جون تمبليتون يشاركنى ويشارك مايك وديفيد فى كثير من التصورات الفلسفية الميتافيزيقية الخاصة بتحقيق هذا الكون . إن عمره الآن ٨٧ عاما وهو يريد أن يعـرف مـاذا ينـتظر مـنه ألان؟ هو الآن يريد أن يجيب على هذا التساؤل لاسباب شخصـية، بل لاسباب تهم مستقبل البشرية، وكما هو الحال عند الملوك فى الماضى ، فهـو لا يريد أن يفكر بمفرده فى الإجابة على هذا التساؤل بل أن لديه من الإمكانيات المادية ما يسمح له بان يستقطب كبار العلماء والمفكرين المتخصصين لكى يساعدوه فى الإجابة على تساؤلاته؟ كذلك فهو لا يريد أن يستمع إلى مجموعة من المواعظ والحكم، فـبمقدوره أن يفتح التليفزيون يوم الأحد صباحا ليستمع إلى الخطباء فى الكنائس وهم يرشـدون العامة إلى ما فيه الخير، ولكنه حقا يريد أن يصل بعمق علمى وبرؤية حقيقية واستبصـار خـلاق إلى الإجابـة على بعض التساؤلات مثل "لماذا نحن هنا على هذا الكوكب؟" " والى أين نحن ذاهبين؟" .

وللغـرابة ولاول مرة فى حياتى شعرت بان لدى بعض الإجابات غير المألوفة لمثل هـذه الأسئلة، وقد كانت إجاباتى كلها مستلهمة من كتابات وأفكار رايت Wright هل ستكون لإجاباتى معنى وسيكون لها صدى على أذن مستمعيها؟ لو كانت كذلك فسوف تعطى وزنا هاما جدا لهذا التوجه الجديد فى علم النفس الإيجابى .

صعد روبرت رايت Robert Wright على المنبر لكى يتحدث ويقدم رؤيته الخاصة فى الإجابة على التساؤلات المطروحة، يبدو بوب رايت من الناحية الجسمية نحيفا، شاحب اللون ولكنه بصورة أو بأخرى يبدو وكأنه اكبر من الحياة نفسها، فحينما يتحدث يبدو معبرا للغاية حيث تعكس ملامح وجهه ونبرات صوته كل المعانى التى يريد أن ينقلها لمستمعيه، وعلى الرغم من رخامة صوته ولهجته الشبيهة بلهجة أهل ولاية كنساس مع ذلك فانه أحيانا ما يسرع فى الكلام مثل أهل ولاية نيويورك، وبالطبع لم تكن هيئته الجسمية أو نبرات صوته أو تعبيرات وجهه هى التى جعلته مختلفا عن الحاضرين، إن مهنة روبرت رايت هى التى جعلته متميزا عن باقى الحاضرين فى هذا الاجتماع حيث كان معظم الحاضرين من الأساتذة الجامعيين والأكاديميين فيما عدا سير جون تمبليتون صاحب هذا الحفل، وروبرت رايت الذى كان يعمل بمهنة الصحافة والتى ينظر لها الأكاديميون باستعلاء أحيانا .

كان روبرت رايت كاتبا لاحد الأعمدة الرئيسية فى إحدى الصحف، والذى يحمل عنوان "الجمهورية الجديدة" The New Republic ، كانت هذه الوظيفة من الوظائف التى انتقلت من أحد العلماء فى مجال السياسة إلى أجيال متتالية طوال القرن الماضى ، وفى بداية التسعينيات نشر روبرت رايت كتاب بعنوان " الحيوان الأخلاقي" The moral animal والذى طرح فيه فكرة أن الجانب الأخلاقى عند الإنسان له منشا بيولوجى وتطورى ، فأخلاق الإنسان ليست وليدة فقط عملية التنشئة الاجتماعية، ومنذ حوالى عشرين عاما أو اكثر قليلا، وحينما انتهى روبرت رايت من دراسته الجامعية فى جامعة برينستون Princeton كان قد نشر مقالا فى مجلة اتلانتا Atlanta عن لغة الهنود الأوربيون وهى اللغة التى يفترض إنها انبثقت منها لغة الغرب الحديثة .

ربما نعتقد انه إذا كان هناك شخص يكتب فى مجالات السياسة والتطور البيولوجى واللغويات وعلم النفس انه مجرد هاوى لهذه العلوم، ولكن هذا ليس صحيحا، فقبل أن أتعرف على روبرت رايت اخبرنى عميد جامعة برنيستون واحد الأساتذة المرموقين عالميا فى مجال السكان إن كتاب الحيوان الأخلاقى يعتبر من أهم

الكتـــب التى نشرت حديثا فى مجال العلوم على الإطلاق ، كذلك اخبرنى ستيف بنكر Steve Pinker وهـــو مـــن ابـــرز علماء النفس فى مجال اللغويات على مستوى العالم، اخـــبرنى أن مقالة روبرت رايت "الأصول الأوربية الهندية للغات الغربية الحديثة" مقالة ذات فكـــر عميق وهو يمثل نموذجا حيا معاصرًا لبعض العلماء الأوائل من أمثال دارون Darwin وسميث سن Smith Son . أن اهتمامات وولع رايت بفروع مختلفة من العلم تذكـــرنى بخطـــاب كـــان قد أرسله مور Moore إلى اللجنة المتخصصة بمنح درجات الدكـــتوراة فى جامعـــة كامـــبرديج عام ١٩٣٠ وذلك بالنيابة عن أحد المتخصصين البارزين وهو ويتجينستين Wittgenstein الذى هرب من النازية فى ألمانيا إلى إنجلترا، فى ذلك الوقت كانوا يريدون تقديره بإعطائه لقب أستاذ الحكمة والفلسفة ، وعلى الرغم مـــن عدم حصول ويتكشتين على أى درجة علمية عليا مثل الدكتوراه ، مع ذلك فقد أرسل مور إحدى مقالات ويتكشتين الكلاسيكية فى الفلسفة والمنطق للجنة المختصة ، وذلـــك لمنحة درجة الدكتوراه ، وفى الخطاب الملحق بالمقالة والذى أرسله مور كتب يقـــول "إن مقالـــة ويتكشتين هى مقالة فريدة من نوعها ، وإنها فى حد ذاتها تصل فى مضـــمونها إلى نفـــس مستوى المعايير التى تمنح على أساسها جامعة كامبرديج درجات الدكتوراه بها " .

وبالصـــدفة فان كتاب رايت عن " اللاصفر " Non Zero قد نشر الآن وقامت صحيفة نيويورك تايمز بتنقيحه ومراجعته ، ومن ثم فأنا آرى أن المتخصصين الأكاديميين ربمـــا ينظرون لهذا الكتاب بنظرة حاسدة ، ولكنهم لم ينتقدوه بشدة كما توقعت، مع ذلك فان العمق والإقناع الذى تكلم به رايت فى الساعة التالية فى هذا الاجتماع كان مثار لدهشة واعجاب الجميع .

بـــدأ حديثه قائلا أن سر هذه الحياة ليس هو حامض D.N.A ولكن سرها يكمن فى اكتشـــاف آخر ظهر تقريبا فى نفس الوقت، هذا الاكتشاف هو ما قدمه رايت عن فكـــرة نيومان John Neumann وأوسكار مورجينستيون Morgenstern والخاصة بان

حاصل أى لعبة بين شخصين أو فريقين لا يمكن أن يكون صفرا، ذكرنا رايت بان لعبة الكاسب و الخاسر دائما ما تكون العلاقة بينهما عكسية، ولكن اللعبة التى يكسب فيها الطرفان دائما تكون نتيجتها إيجابية . أن المبدأ الرئيسى الذى تقوم عليه حياة البشرية عموما هى تحقيق مزيد من النجاحات والإنجازات والتى تكون محكومة دائما بان يكسب طرفى اللعبة .

فالنظام البيولوجى الذى ولدت به الكائنات الحية صمم على أساس ميل هذه الكائنات إلى اختيار ما هو افضل دائما، ومن ثم فان مبدا البقاء للاصلح الذى نادى به دارون هو المبدأ الذى يضمن للطبيعة البقاء والاستمرار، وعلى المستوى البيولوجى يرى رايت أن الخلية الحية لا تستطيع أن تتعايش مع الخلية المجاورة لها ما تموت هذه الخلية ياركة للخلية الأخرى، أن الذكاء الإنسانى ما هو إلا النتيجة الحتمية لذلك، فعبر الزمن يحدث مزيد من التطور للخلايا الحية ومزيد من النجاح للكائنات الحية .

وتطرق رايت فى حديثه إلى القول بان هذا التوجه فى التغيير لا ينسحب فحسب على التطور البيولوجى للكائنات الحية بل يمتد أيضا إلى تطور وحركة التاريخ الإنسانى.

عاد رايت ليؤكد ما قدمه بعض علماء الانثربولوجيا الاجتماعية فى القرن التاسع عشر من أمثال لويس هنرى مورجان Morgan من أن التغييرات التى حدثت عبر القرون الماضية، وفى كل أنحاء العالم سارت فى نفس الاتجاه حيث انتقل الإنسان من البدائية إلى البربرية إلى الحضارة والمدينة، أن هذا التطور يعكس نظرية حدوث مكسب لطرفى الموقف، فكلما زادت مجموعة الإنجازات الخاصة بحضارة ما، كلما كان ذلك دليلا على استمرارها وبقائها وازدهارها. مع ذلك فقد اعترف رايت أن حركة التاريخ قد يعتريها كثير من الأزمات والمخاوف، ذلك لأنها ليست حركة دائمة، ولكنها حركة شبيهة بحركات الحصان العنيد الذى لا يقفز باستمرار، بل أحيانا ما نجده يقف فى مكانه رافضا القفز بل أحيانا ما يأخذ بعض الحركات إلى الوراء، ولكنه يعود بعد ذلك إلى حركته الطبيعية فى القفز والسباق ، كذلك كان تاريخ الإنسانية الذى تعرض

لبعض الكوارث مثل حروب النازية وحرائق الهولوكست Holocaust والإرهاب واستخدام مسحوق الانثراكس Anthrax .

نحن الان على مشارف الانتهاء من مثل هذه العواصف، لكى نبدا من جديد عصر ملؤه الهدوء والسكينة والإنجازات، أن ظهور الإنترنت والعولمة وغياب الحرب النووية ليست نتيجة الصدفة، بل أنها نتيجة حتمية لسيناريو تحقيق المكسب لكلا الطرفين، والذى ينطوى على مبدا البقاء للاصلح والأفضل، أن الإنسانية تقف ألان على مفترق طريق جديد سوف يكون فيه المستقبل اكثر إشراقا من الماضى . وهنا شعرنا جميعا نحن الحاضرين بالتقاط نفس عميق كاد أن تسحب فيه كل الأوكسجين الموجود فى القاعة .

دهش جميع الحاضرين، فنحن الأكاديميون دائما نفخر بقدرتنا على الذكاء الناقد، ونظرتنا الكلية للامور، ولكننا لم نعتد منذ فترة أن نستمع لحديث مليء بالتفاؤل عن المستقبل ، كذلك لم نتعرض من قبل للاستماع إلى حديث وردى عن مستقبل البشرية والذى قدم الآن بأسلوب واضح ومقنع من أحد الضالعين بأمور السياسة من الناحية العلمية، إنها مناظرة عظيمة ملؤها التفاؤل، ويحكمها المنطق، وتقوم على أسس علمية وبيانات مقبولة لنا، خرجنا بعد ذلك للاستمتاع بشمس الضحى والذى تتسم به منطقة الكاريبى وبالطبع كنا فى حاجة إلى هذا الجو بعد المناقشات الحادة والعميقة التى كانت داخل القاعة .

فى اليوم التالى أتيحت لى فرصة المناقشات مع بوب رايت، كنا نجلس بجوار حمام السباحة، كانت ابنتاه الينور Eleanor ومارجريت Margret تلعبان بالمياه مع ابنتى لارا ونيكى ، وكانت هناك مجموعة من الفتيات السود اللاتى يرتدين أزياء خاصة مزركشة يقمن بتقديم المشروبات الطبيعية لنزلاء هذا المكان الذى يتصف بالثراء والغنى .

مساء أمس كنت مع آسرتى خارج هذا اليخت وللأسف ضللنا طريقنا، وقد فزعنا حينما رأينا بعض المناطق المحيطة بالمكان، والتى تتسم بالفقر الشديد والذى حرص المسئولون عن هذه الأماكن السياحية أن يخفوها عن عيون السياح، إن إحساسى بعدم

المســاواة والظــلم والحــزن واليأس لم يتلاش هذا الصباح، وبدأت تساورنى كثير من الشــكوك حــول قيمة وأهمية مفاهيم مثل العولمة والثراء والأمل وحتمية لعبة المكسب للطــرفين . لقــد تساءلت بينى وبين نفسى إلى أى حد كانت هذه المفاهيم هى مجرد نظــريات غــير صالحة للتطبيق ، وكيف أنها ترتبط فقط بالأشخاص الأثرياء الموفورى الغــنى، وتســاءلت هل علم النفس الإيجابى يمكن أن يكون صديقا فقط لهؤلاء الافارد الذيــن يقعون على قائمة المدرج الذى قدمه ماسلو Masslow عن الحاجات الأساسية للإنسان (السعادة، التفاؤل، التعاون ...الخ) وهى المفاهيم التى سادت قاعة المناقشة فى هذا اللقاء .

"اذن يــا مــارتن أنــت تــريد أن تستخلص بعض التطبيقات من لعبة المكسب للطرفين، وذلك لكى تجد معنى للحياة "، بهذه الكلمات قطع بوب رايت حبل أفكارى الرمادية اللون التى كانت تخيم على ذهنى والتى تبعد كثيرا عن هذا الجو المشمس الهادى النظــيف الجميل الذى كنا فيه . لقد أتيت إلى هنا وأنا احمل بداخلى اتجاهين مختلفين، الاتجــاه الأول ســيكولوجى والاتجــاه الثانى دينى ، لقد أخبرت بوب انه من خلال تخصصــى فى عــلم النفس حاولت أن أغير من طبيعة هذه المهنة، بان أشجع تلامذتى وزملائــى أن يعملــوا على تسخير الحقائق العلمية فى سبيل الوصول إلى حياة افضل، طمأنــت بــوب رايت بأننى لست على خلاف مع علم النفس المرضى اوضد دراسة المشاعر السلبية .

لقد عملت فى ذلك المجال لمدة ٣٥ عاما، ولكن حان الوقت لاعادة التوازن بينهما أى بــين دراسة المشاعر الإيجابية والسلبية عند الإنسان، علينا أن نستفيد بمعلوماتنا عن الاضــطرابات والمشاكل النفسية لنعمق فهمنا عن معنى الحكمة والعقل، إن حاجتنا إلى ذلــك تــأتى مما قاله بوب رايت انه صحيحا وان الناس الان شغوفة بمعرفة واكتشاف معنى الحياة التى يعيشونها اكثر من أى وقت مضى .

"تعلم يا بوب أننى دائم التفكير فى مزايا الإنسان، وأهمية المشاعر الإيجابية لديه من قبيل الشعور بالحماس والرضا والسرور والسعادة والحبور وحسن الخلق وطيب النوايا، لمــاذا يوجد لدى الإنسان هذه المشاعر؟ إذا لم تكن فى حاجة إلى هذه المشاعر، فلماذا

هي موجودة ولماذا لا تقتصر الحياة إلا على المشاعر السلبية؟ فإذا كان لدينا فقط استعداد لاستثارة المشاعر السلبية مثل الخوف والغضب والحزن، فان كثير من الأسس التي يقوم عليها سلوك الإنسان لن تكون موجودة وسوف تتلاشى، فمثلا انجذابنا للأشياء من حولنا سوف يفسر على انه طريقة للخروج من مشاعر الخوف والحزن التي تعترينا . وابتعادنا عن الآخرين سوف يفسر على انه السبيل لزيادة المشاعر السلبية لدينا، ونحن أحيانا نبتعد عن الناس والأشياء التي تزيد من خوفنا وحزننا . إذا كان الأمر كذلك فلماذا وهبتنا الطبيعة نظام بأكمله من المشاعر الإيجابية التي تقف على راس قائمة المشاعر عند الإنسان، لابد وان يكون أحد هذين النظامين مكملا للأخر" .

واصلت حديثي مع بوب رايت وأنا التقط أنفاسي ، وقلت له "ربما يكون كتاب "اللاصفر" مفسرا لنا حقيقة المشاعر الإيجابية والسلبية عند الإنسان، يمكنني أن تصور أن المشاعر السلبية انبثقت لدى الإنسان لكي تساعدنا على تحقيق بعض المكاسب مع المواقف الخاسرة أو المؤلمة، فحينما نكون في تنافس شديد مع الآخرين، إما أن نكسب أو نخسر، يكون الخوف والقلق هو الدافع المحدد لنا، وحينما نجاهد لكي نتحاشى أي خسارة أو أخطاء يكون الحزن والغضب هو الباعث لنا، فنحن حينما نعيش المشاعر السلبية تكون بمثابة إشارة تذكرنا بأننا في موقف فيه من يكسب ومن يخسر، تؤدي هذه المشاعر السلبية إلى خلق سلسلة من الأفعال غير المرغوبة مثل الشجار / الاعتداء / الهروب / الاستسلام / ...الخ . ومن ثم تخلق هذه الأفعال لدى الفرد حالة ذهنية تتسم بضيق الأفق والتفكير في صغائر الأمور وتحليل كل عناصر الموقف، بحيث لا يستطيع إن يفكر الشخص في أي شيء آخر سوى هذه المشكلة التي يعايشها أو يخبرها .

هل لنا أن نتساءل عما إذا كانت المشاعر الإيجابية وجدت لدى الإنسان لكي تدفعه وتحثه على أن يكون في موقف فيه مكاسب للطرفين، وليس خسارة لطرف ومكسب لطرف آخر، فإذا كنا في موقف ما،هذا الموقف يمكن أن يكسب فيه كل الأفراد مثل الصيد ، تنشئة الأطفال ، زراعة المحاصيل وغرس البذور ، التدريس / التعليم ...الخ، بل ممكن أن تقود كل أفعالنا وتصرفاتنا ، إذا شعر الجميع بأنهم يحصلون

على شيء من خلال التفاعل فى هذه المواقف . إن المشاعر الإيجابية ما هى ألا جزء من جهازنا الحسى الذى يوقظ لدينا الإحساس بوجود إمكانية تحقيق المكسب لجميع الأفراد، كذلك تساعد المشاعر الإيجابية على خلق مناخ صحى يستطيع فيه الإنسان أن يفكر على نحو خلاق ومتجدد ومتحرر من الانغلاق داخل مشاكله الخاصة الصغيرة .

"لو كان ذلك صحيحا يا بوب فان مستقبل البشرية سوف يكون افضل مما توقعت" فلو أننا كنا على عتبة حقبة جديدة يتحقق فيها المكاسب للجميع، فنحن فى مستهل حقبة جديدة تسود فيها المشاعر الطيبة والصفات الحميدة" .

" لنعود إلى نقطة الحديث الأول يا مارتن، فقد ذكرت لى انك أتيت إلى هنا وأنت تحمل بداخلك تياران أحدهما سيكولوجى والآخر دينى ، لقد كنت اعتقد انك شخص ملحد "، نطق بوب رايت هذه العبارات وعلامات الشك لا تزال واضحة على وجهه، وان غابت منه عبارات الجهم والغضب حيث انه شعر بالارتياح إلى حديثى نوعا ما حينما أخبرته من أن فكرته عن المكسب لجميع الأطراف تلتقى مع فكرتى عن علم النفس الإيجابى .

قلت لبوب رايت "أنا ملحد" اعتقد أننى كنت غير مؤمنا إلى حد ما، أننى لم استطع طوال حياتى أن استبعد فكرة وجود خالق اعظم لهذا الكون، والذى يوجد فى زمن آخر غير هذا الزمان الذى عاشه ويعيشه الإنسان، وعلى الرغم من رغبتى الصادقة فى أن أجد معنى لهذه الحياة فأنا لم أجد معنى لها سوى المعنى والهدف الذى نختاره نحن بارداتنا ونتبناه لانفسنا، ولكننى ألان بدأت اشك فى مثل هذا التصور، ما أريد أن أقوله ألان والذى لا ينطبق على الأشخاص المؤمنين بالله" الذين يؤمنون بوجوده، وبأنه وراء كل الأهداف التى يرسمونها لانفسهم فى هذه الحياة، انهم يعيشون حياة لها أهداف ومعانى كثيرة وهى كذلك بالفعل . ولكن المهم بالنسبة لى الآن هو كيف تستطيع أن تخلق معنى وهدف للحياة لهؤلاء الأشخاص الملحدين غير المؤمنين والذين يعيشون فى هذا المجتمع، هذا المجتمع الذى يقوم جزء كبير منه على العقل ولا يؤمن بوجود الله" .

الآن بدأت أكون اكثر حذرا، أنا أقرا كثيرا فى كتب الدين واللاهوت وحينما تأتى بين يدى بعض من هذه الكتب التى يقدم أصحابها المتقدمون فى العمر بعض

أفكارهم وتأملاتهم، اشعر بأنهم بدأوا يفقدون جزءًا من الخلايا الرمادية فى المخ المسؤولة عن التفكير بصورة علمية، لقد كنت مترددا طوال حياتى بين نزعة الشك والدليل عند العلماء الملحدين ، وبين نزعة الشك عند علماء الدين المغلقة بمحدودية علم الإنسان، وان هناك أشياء كثيرة لا يمكن معرفتها، ولكن عند قراءتى لكتب بوب عن "اللاصفر" بدأت اشعر أول مرة فى حياتى أن هناك أشياء اكبر من البشرية عموما، بدأت اشعر بوجود اله يمكن أن يؤمن به هؤلاء الذين يميلون الى التأكيد على الشك واقامة الدليل والتقليل من أهمية الإيمان فى التفكير .

" بوب هل تذكر المسرحية التى كتبها إسحاق اسيمون Isac Asimon عام ١٩٥٠ بعنوان "السؤال الأخير" هز بوب رايت رأسه بالنفى وهمس بكلمات كأنه لم يكن مولودا فى ذلك الوقت، ولكننى أعدت له مشاهد المسرحية .

تبدأ قصة هذه المسرحية عام ٢٠٦١ حينما تبدأ مجموعة من الغازات المشتعلة فى الهدوء معلنة بداية ظهور هذا الكون، ويسأل العلماء أحد أجهزة الكمبيوتر الضخمة "هل يمكن إعادة تكوين هذه الغازات لكى نعيد تكوين الأرض من جديد "يجيب الكمبيوتر لا توجد بيانات كافية لاعطاء إجابة شافية " وفى المشهد الثانى يجرى سكان الأرض وراء قزم ابيض صغير ليصبح هذا القزم فيما بعد هو الشمس التى تدور حولها الأرض، وفى أثناء هدوء المجال الكونى الذى تدور فيه الأرض ، يسأل سكان الأرض جهاز الكمبيوتر الذى يملك كل المعارف الإنسانية "هل يمكن أن تعود نشاة الأرض من جديد " ويجيب الكمبيوتر " لا توجد بيانات كافية لتقديم إجابات شافية " يتكرر هذا المشهد طوال فصول المسرحية ، وعلى الرغم من أن الكمبيوتر فى كل مرة يزداد قوة والمجال الكونى يزداد برودة وهدوء ، مع ذلك تبقى الإجابة على السؤال الرئيسى فى المسرحية كما هى ، ومع مرور بلايين السنين ومع انتهاء كل مظهر من مظاهر الحياة على الأرض ، مع ذلك تختصر كل معارف الإنسان فى همسة بسيطة قريبة جدا من نقطة صفرية على هذا الكون ، ونسأل الهمسة نفسها "هل يمكن إعادة بناء الأرض من جديد " وتجيب هذه الهمسة" هناك ضوء" وبالفعل كان هناك ضوء .

"اعـتقد يا بوب أن هذه المسرحية بها رسالة ضمنية عن وجود الله ، وهى قريبة جدا من فكرتك الخاصة بالمكسب للطرفين ،لقد كتبت عن وجود كون بدون خالق ، وان هـذا الكون يسير نحو مزيد من التعقيد والتركيب للوصول إلى نهاية المصير ، لقد ذكـرت أن هذا الكون تحكمه أيدى خفية تقوم على مبادئ البقاء للأفضل وللاصلح ، هـذا المـبدأ يفضل مبدا آخر هو تحقيق مزيد من المكاسب ، أفكر فى ذلك وارى انه مطـابق لمبدأ آخر وهو مزيد من القوة والمعرفة ، أفكر فى ذلك وارى أيضا انه مع مزيد من التعقيد يكون هناك مزيد من الجودة والصلاح ، حيث أن الجودة والصلاح ما هى إلا مجموعـة معقـدة ومتشـابكة من الفضائل التى تراكمت عبر العديد من إنجازات الحضـارات المختلفة . فى أى صراع يدور بين من هو اقل معرفة /اقل قوة/ اقل فضيلة فـان صاحب الإرادة الأقوى هو الذى يكسب ، قد تكون هناك كبوات أو خطوات للوراء أحيانا ، ولكن ذلك من شانة أن يحدث مزيد من التطور الطبيعى للمعرفة وتحقيق مـزيد من القوة ومزيد من الخير ، ولكن فى أى اتجاه – أود أن اسالك – على المدى الطويل هل هذه العملية الخاصة بتحقيق مزيد من المعرفة والتقدم والقوة والخير لها نهاية محكومـة بشـيء أعلى منها ؟ هنا تظهر بعض علامات الاشتمزاز على وجه بوب ، ولكن واصلت حديثى بقولى" أن الله يتصف بأربع صفات رئيسية فى العقيدة المسيحية، القدرة الكلية والعلم الكلى والصلاح وخلق هذا الكون ، اعتقد أننا لابد أن نسلم بهذه الصـفة الرابعة على أنها صفات الخالق، وذلك فى بداية نشاة الكون ، واعتقد أن هذه الصـفة هى اصعب الصفات جميعا التى يمكن أن يقبلها المنطق، حيث أنها ترتبط بنزول الشـيطان عـلى هذا الكون عند بداية الخليقة ، فإذا كان الله هو الخالق والمبدع لهذا الكـون ، وإذا كان الله له الكمال القدرة وكمال العلم وكمال الخير، فكيف يمكن أن يكون فى هذا العالم أطفال أبرياء يموتون كل يوم إما بسبب الإرهاب أو إيذائهم فى أى شكل من الأشكال ، كذلك فان صفة الخلق إذا نسبت إلى الله فإنها تتعارض مع فكرة حرية الإرادة الإنسانية ، فكيف يخـلق الله كائنات لها كامل الحـرية المطلقة ، وهو له كامل الإرادة والعلم والقدرة .

هناك عدد من الإجابات غير المباشرة لمثل هذه الإشكاليات عند علماء الدين ، إن مشكلة خلق الشيطان ونزوله إلى هذا الكون فى رأيهم هى مشكلة محلولة ،حيث يرون أن خطة الله فى تنظيم هذا الكون هى خطة مبهمة ، فما يبدو لنا شرا ومن عمل الشيطان هو ليس كذلك فى علم الله آو تخطيطه ، أما حل الإشكالية الخاصة بحرية الإنسان وعلاقتها بصفات الله الأربعة التى ذكرناها سابقا يبدو أنها مشكلة عويصة للغاية ، فهناك بعض علماء الدين من المذهب البروتستانتى مثل كلفن Calvin ولوثر Luther ممن تنازلوا عن مفهوم حرية الإنسان المطلقة، وذلك فى سبيل الاحتفاظ بصفات الله مثل كمال القدرة، وعلى العكس من هؤلاء العلماء البروتوستنات التقليديين هناك اتجاه دينى جديد يدعى العملية Process ، يرى أصحاب هذا الاتجاه الدينى الحديث إن الله انشأ هذا الكون وما عليه من أشياء فى حركة ابدية تتجه هذه الحركة نحو مزيد من التعقد ونحو تحقيق مزيد من الخير ، غير أن السير فى هذه الحركة يتطلب مزيد من حرية الإرادة ومزيد من الوعى بالذات ، من ثم فان حرية الإرادة لدى الإنسان تضع دائما قيودا على صفات الله من حيث كمال القدرة والقوة، من ثم فان هؤلاء العلماء المعاصرين من أصحاب هذه النزعة الدينية الجديدة نزعوا عددا من الصفات الإلهية عن الله مثل كمال القدرة وكمال العلم ، وذلك للسماح بالاعتراف بحرية الإنسان المطلقة ، وذلك لتحقيق مزيد من الإنجاز والتقدم وللتحايل على السؤال الخاص بمن انشأ هذا الكون ، تحايل هؤلاء العلماء على هذا السؤال بعدم إعطاء أهمية لفكرة الخلق فى حد ذاتها ، واعتبروا أن حركة الطبيعة نحو تحقيق مزيد من النجاح والتقدم والتعقد هو أساس هذه الحياة، من ثم لم يعترفوا بوجود بداية أو نهاية لهذا الكون، من ثم يرى هؤلاء العلماء أن الله أعطى الإنسان حرية الإرادة ولكن على حساب بعض صفات الألوهية مثل كمال القدرة، كمال العلم، والخلق والكون، ولكن هذا الاتجاه الدينى فشل لانه انتزع من الله كل صفاته الأولى له والتى تقرها التقاليد المسيحية ، من ثم فان الله فى هذا المذهب الدينى الجديد قد تم التقليل من شأنه إلى حد كبير ، مع ذلك فانه يعتبر من أفضل المحاولات التى قدمت لحل الإشكالية القائمة بين صفة الخالق من ناحية والصفات الثلاث الأخرى وهى اكتمال القدرة/ اكتمال العلم/ اكتمال الخير .

"ولكن يبدو وان هناك حلا آخر لمثل هذه الإشكاليات ، هذا الحل يرى أن صفة الخلق تتعارض بشدة مع الصفات الثلاثة الأخرى لله ، من ثم فان افضل شئ هو استبعاد هذه الصفة تماما عن صفات الله ، إن هذه الصفة هي التى يحرص دائما عليها المؤمنون الموحدون بالله ، فهو خالق هذا الكون، وفى نفس الوقت نجد أن هذه هى الصفة التى يرفض قبولها اى شخص يقوم تفكيره على العلم، ان خالق هذا الكون عند هؤلاء يتمثل فى وجود قوة خارقة فوق الطبيعة ، قوة عالية الذكاء لا تنطبق عليها قوانين الطبيعة والتى وجدت زمنيا قبل إنشاء هذا الكون ، فلنترك سر خلق هذا الكون إلى احد فروع الطبيعة والذى يسمى علم الكونيات والذى يمكن أن أطلق عليه علم خلاص الخير Good Riddance .

" ينقلنا هذا الحديث إلى نقطة أخرى هى أن فكرة خلق هذا الكون ليس لها علاقة بوجود اله الذى يتسم بصفات كمال القدرة/ كمال العلم/ كمال الخير، والان فان السؤال الذى يحتاج إلى إجابة هو "هل هذا الإله موجود؟" هذا الإله ليس موجودا الآن، لانه إذا كان موجودا معنا فى هذا الكون فسوف يصطدم ذلك بالإشكالية الأخرى وهى الخاصة بحرية إرادة الإنسان ، فكيف يمكن أن يوجد شر فى هذا العالم والله معنا فى هذا الكون بصفاته الإلهية الثلاثة التى ذكرناها ؟ .

لذلك لا يوجد فى الماضى أو الحاضر هذا الإله، ولكن فى نهاية هذا العالم ، وحينمًا يصل مبدا المكسب للطرفين إلى نهاية المطاف هنا سوف نجد الله، الله الذى يختلف عن هذه القوة الخارقة التى أوجدت هذا الكون ، الله الذى يتصف حقيقته بصفات اكتمال القدرَة/ اكتمال العلم /اكتمال الخير، ربما سوف نجد الله فى النهاية.

عند هذا الكلام لاحظت بعض تعبيرات الموافقة على وجه يوب لما قلته، وان كانت مغلفة بشيء من عدم اليقين حيث لم تنبس شفتاه بالكلام .

إن العملية التى بمقتضاها يسعى الإنسان إلى اختيار الأفضل والاصلح لكى يستمر بقاؤه على هذا الكون هى عملية هدفها الإنجاز والذى يقل كثيرا عن حقيقة وجود الله الذى يتصف بكمال القدرة وكمال العلم وكمال الخير . وهذا لايعنى التقليل من

الإنجازات التى حققها الإنسان أو آلتى سيحققها ، ولكن الطريقة المثلى لنا كأفراد على هذا الكون لكى نعيش حياة لها معنى وهدف هى أن نعترف بأننا نمثل جزءا من شئ اكبر منا بكثير، وكلما كبر وارتفع ذلك الشيء كلما كان لحياتنا معنى افضل .

هناك أهمية لاعتقادنا بوجود من يشاركنا هذه العملية الخاصة بتحقيق كل هذه النجاحات والإنجازات، تمثلت نقطة البداية فى الله الذى يتسم بكمال القدرة وكمال العلم .وكمال الخير والذى دائما سوف نجده فى نهاية المسار .

لقد جئنا الى هذه الحياة ولدينا حرية الاختيار فى نوع الحياة التى نريدها، يمكنك أن تختار حياة تحقق لك هذه الأهداف التى ذكرناها سابقا بدرجة أو بأخرى، ويمكنك بسهولة أن تختار حياة لا ترتبط بهذه الأهداف على الإطلاق، ويمكنك آن تختار حياة تعرقل دائما تحقيق هذه الأهداف، ويمكنك أن تختار حياة تساعدك دائما على زيادة فرص بناء المعرفة والتعلم وتربية أبناءك وتوسيع مداركك العلمية والثقافية والدبية...الخ. يمكن أن تختار حياة تحقق لك مزيدا من القوة عن طريق التوسع فى مجالات التكنولوجيا والهندسة والبناء والخدمات الصحية ... الخ أو يمكنك أن تختار حياة تدور حول مبادئ الخير والعدل والقانون والعدالة ونشر الخير والإحسان والأخلاق الحميدة بين الناس .

إن الحياة الجيدة هى التى تمنحك السعادة وذلك عن طريق الاستفادة من قدراتك وسماتك التى تتميز بها أثناء سعيك فى الحياة، إن الحياة التى يكون لها معنى تتسم بخاصية أخرى وهى انك تستخدم هذه المزايا والسمات لتحقيق مزيد من المعرفة والقوة أو تحقيق مزيد من الخير . هذه الحياة التى تحمل لنا بين طياتها كل هذه المعانى والأهداف تستحق أن يكون لها قدسيتها حتى لو أننا سوف نجد الله فى نهاية هذا المسار الطويل .

الملحق

المصطلحات والنظرية

في هــذا المــلحق نضبط مصطلحاتنا، ومن خلال ذلك نلخص النظرية. لقد تم استـخدم كـلمتي "السـعادة" و "طيب الحال" تبادلياً كمصطلحات لوصف أهداف مشروع علم النفس الإيجابي ، ويتضمنان المشاعر الإيجابية (مثل النشوة ecstasyوالراحة comfort)والأنشـطة الإيجابـية الـتي لا تتضـمن مكونــاً انفعاليًا (مثل الاستغراق absorptionوالاندمــاج engagement). ومن المهم أن نلاحظ أن " السعادة" و"طيب الحال" يشيران أحياناً إلى المشاعر، وأحياناً أخرى إلى أنشطة لا تتضمن مشاعر.

السعادة وطيب الحال هما النواتج المرغوبة لعلم النفس الإيجابي .

ولأن طـرق تعظـيمها تختلف، أقسم الانفعالات الإيجابية إلى ثلاثة أنواع: تلك المـتوجهة نحو الماضي، والأخرى المتوجهة نحو المستقبل، والثالثة تهتم بالحاضر. الإشباع satisfactionوالرضــا contentment، و الســكينة serenityانفعــالات متوجهة نحو الماضــي ، بيــنما الأمــل hope، والثقة trust، واليقين faith والثقة confidence انفعالات متوجهة إلى المستقبل.

الانفعالات الإيجابية (الماضي): الإشباع والرضا، والفخار pride و السكينة.

الانفعالات الإيجابية (المستقبل): التفاؤل، والأمل، والثقة، واليقين.

وتنقســم الانفعــالات الإيجابية المتعلقة بالحاضر إلى فئتين مختلفتين تماماً: "المتع" Pleasures و"الرضــا المعنوي" .gratifications وتتكون المتع من المتع الجسدية والمتع العلــيا. والمــتع الجسدية هي انفعالات إيجابية لحظية تتأتى من خلال الحواس: الطعوم والمشــمومات اللذيذة، والمشاعر الجنسية، وتحريك الجسم، والمناظر والأصوات المبهجة delightful. هذا بينما تنطلق المتع العليا - وهي لحظية أيضاً- من أحداث أكثر تركيبا، ويدخــل فــيها قدر من التعلم ، وتحددها المشاعر التي تجلبها : مثل النشوة ، والجذل

rapture ، والإثارة thrill ، والسرور gladness ، والنعيم bliss، والمرح fun ، والفرح glee ، والحماس ebullience والراحة comfort ، والتسلية amusement ، الاسترخاء relaxation ، والطرب mirth وما أشبه. ومتع الحاضر، كما الانفعالات الإيجابية عن الماضي والمستقبل، هي في جوهرها مشاعر ذاتية. والحكم النهائي هو الشخص نفسه الذي يخبرها، وقد بين البحث أنه يمكن قياس هذه الحالات بدقة. والمقاييس التي استخدمها لقياس الانفعالات الإيجابية ثابتة عبر الزمن وعبر المواقف، وهي باختصار أدوات علمية محترمة. وقد كان تركيز الجزء الأول من الكتاب على هذه الانفعالات وكيف يمكن أن نوفرها للفرد.

الانفعالات الإيجابية (الحاضر): المتع الجسدية مثل الدفء ونشوة الجماع والروعة scrumptiousness.

الانفعالات الإيجابية (الحاضر): المتع العليا مثل النعيم، والمرح والراحة

الحياة الممتعة pleasant: حياه تسعى بنجاح للحصول على انفعالات إيجابية تتصل بالحاضر والماضي والمستقبل.

أما الرضا المعنوى فهي الفئة الأخرى من الانفعالات الإيجابية عن الحاضر، إلا أنها - على خلاف المتع - ليست مشاعر بل أنشطة نحب القيام بها: القراءة، وتسلق الصخور، والرقص، وتبادل الحديث الممتع، والكرة الطائرة، ولعب البريدج على سبيل المثال. ويستغرقنا الرضا المعنوى تماماً ، ويحجب الوعى بالذات ، والانفعالات المحسوسة إلا على سبيل التأمل البعدى (مثل: يا ألله.. كان هذا مسلياً)، وتخلق حاله من التدفق flow - تلك الحالة التي يتوقف فيها الزمن ويشعر فيها الفرد بالراحة الكاملة.

الانفعالات الإيجابية (الحاضر): الرضا المعنوى- الأنشطة التي نحب القيام بها.

وقد تبين أن الرضا المعنوى لا يمكن الحصول عليه أو زيادته زيادة دائمة مالم تنمى جوانب القوة الشخصية والفضائل virtues ، لا تقتصر السعادة فقط على مجرد الحصول على حالات ذاتية لحظية. إذ تتضمن أيضاً أن حياه الفرد أصيلة authentic وهذا الحكم ليس ذاتياً، وتصف الأصالة عملية الحصول على الرضا المعنوى والانفعالات الإيجابية من

خـــلال ممارسة جوانب القوة المميزة بصمة القوة الشخصية signatures وجوانب القوة المميزة هى الطريق الدائم والطبيعى للرضا المعنوى ، وعليه كانت دراسة جوانب القوة والفضائل هى ما ركز عليه الجزء الثانى من الكتاب . فالرضا المعنوى هو الطـــريق إلى ما أراه مكوناً للحياة الطيبة.

الحـــياة الطيـــبة: استخدام جوانب القوة المميزة لديك للحصول على الرضا المعنوى فى الجوانب الرئيسية فى حياتك

الـــدرس العظيم الذى نتعلمه من الجدل الذى لا ينتهى عن ماهية السعادة هو أن السعادة تأتى من عديد من المصادر. فإذا نظرنا لها بهذه الطريقة، يصبح عملنا الرئيسى فى الحـــياة هو أن نكرس جوانب القوة والفضيلة المميزة لنا فى المجالات الرئيسية للحياة: العمـــل والحـــب والوالديـــة والبحـــث عن هدف أو غرض فى الحياة. وتشغل هذه الموضـــوعات الجزء الثالث من الكتاب. وهكذا، فالكتاب يدور حول معايشة حاضرك وماضـــيك ومستقبلك بأحسن صورة ممكنة، وهو عن اكتشاف جوانب القوة المميزة لـــك، ثم اســـتخدامها فى كـــل الأعمـــال التى تقدرها وتقيمها. والأهم هو أنه ليس بالضرورة أن يخبر الشخص كل المتع ويحصل كل الرضا المعنوى كى يكون سعيدًا .

الحـــياة ذات المغـــزى تمثل مكوناً إضافياً آخر للحياة الطبيعية. فحين نجد لحياتنا مغزى فإننا نربط بين جوانب القوة المميزة لدينا وبين شىء أكبر. والمقصود بهذا الكتاب أن يتجاوز السعادة ليكون بمثابة مقدمة للحياة ذات المغزى.

الحياة ذات المغزى: استخدام جوانب القوة والفضائل المميزة لك فى خدمة شىء أكبر بكثير منك.

وفى الـــنهاية، فالحـــياة الممتلئة تتكون من معايشة الانفعالات الإيجابية عن الماضى والمســـتقبل والحاضـــر ، والاستمتاع بمشاعر إيجابية من المتع، واشتقاق مشاعر الرضا المعـــنوى العميقة والمتكررة من جوانب القوة المميزة لك، واستخدام هذه الجوانب من القوة فى خدمة شىء أكبر للحصول على معنى الحياة .

المحتويات

من إصدارات دار العين للنشر

الداروينية الجديدة	ترجمة/د. مصطفى إبراهيم فهمى
استنساخ الإنسان	ترجمة/د. مصطفى إبراهيم فهمى
الحياة الخفية للغبار	ترجمة/د. مصطفى إبراهيم فهمى
بنية الثورات العلمية	ترجمة / شوقى جلال
تشكيل العقل الحديث	ترجمة / شوقى جلال
العلم ثقافة المستقبل	تاليف / د. احمد شوقى
الجنيوم البشرى	ترجمة / د. أحمد مستجير
هندسة المستقبل	تاليف / د. احمد شوقى
علم وحلم	تاليف / د. أحمد شوقى
حكايات عالم عجوز	تاليف / د. سمير حنا صادق
أسلحةالدمار الشامل	تاليف / د. محمد زكى عويس
سبع بنات لحواء	ترجمة/د. مصطفى إبراهيم فهمى
الختان والعنف ضد المراة	تاليف / د. خالد منتصر
تحديات عصر المعلومات	تاليف / د. نبيل على
إلاَّ العلم يا مولاى	تاليف / د. احمد شوقى
نشأة العلم فى مكتبة الإسكندرية	تاليف / د. سمير حنا صادق
نبش الماضى	ترجمة / د. أحمد مستجير
تعلم العلم فى القرن الحادى والعشرين	ترجمة/د. مصطفى إبراهيم فهمى
إدارة المعرفة والإبداع المجتمعى	تاليف / محمد رؤوف حامد
وهم الإعجاز العلمى	تاليف / خالد منتصر
الجديد عن مرض الإيدز	تاليف / د. رفعت شلبى
مدخل رياضى إلى عروض الشعر العربى	تاليف / أ. د. أحمد مستجير
السعادة الحقيقية فى علم النفس الإيجابى	ترجمة / أ. د. صفاء الأعسر وآخرون
العقل المحيط	ترجمة / ثائر ديب
موسم الهجرة إلى الشمال	تاليف / الطيب صالح
التنوير الزائف	تاليف / جلال امين
المجتمع المدنى وثقافة الإصلاح	تاليف / شوق جلال